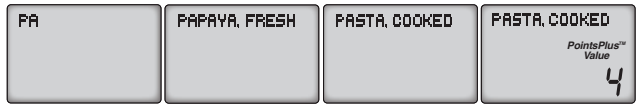
WeightWatchers®/MD

Weighing your favourite foods and getting their *PointsPlus*™ values couldn't be easier!

WEIGHING YOUR FOOD

Place food on the scale to obtain its weight.

GETTING *PointsPlus* VALUES



1. Using keypad, enter the first few letters of the food item. Press **ENTER**.
2. Using arrows, scroll through database until you reach your specific food item.
3. Place your food on the scale.
4. Press the ***PointsPlus*** key to display the food item's ***PointsPlus*** value.

Peser vos aliments préférés et obtenir leur valeur *PointsPlus*MC ne pourrait être plus facile!

POUR PESER VOS ALIMENTS

Mettez l'aliment sur la balance pour obtenir son poids.

POUR OBTENIR LES VALEURS *PointsPlus*

1. Sur le clavier, entrez les premières lettres de l'aliment. Appuyez sur la touche **ENTER**.
2. Avec les flèches, parcourez la base de données, jusqu'à ce que vous trouviez l'aliment spécifique recherché.
3. Placez votre aliment sur la balance.
4. Appuyez sur la touche ***PointsPlus*** pour afficher la valeur ***PointsPlus*** de l'aliment.

¡Pesar los alimentos preferidos y calcular sus valores en *PuntosPlus*™ no podía ser más fácil!

PESANDO LOS ALIMENTOS

Coloque el alimento directamente sobre la base de la báscula para obtener su peso.

OBTENIENDO EL VALOR EN *PuntosPlus* DE UN ALIMENTO

1. Use las teclas alfabéticas para ingresar las primeras letras del alimento. Oprima **ENTER**.
2. Use las flechas para desplazarse por la base de datos hasta encontrar el alimento específico.
3. Coloque el alimento en la báscula.
4. Oprima el botón ***PointsPlus*** para mostrar el valor en ***PuntosPlus*** del alimento.

WEIGHT WATCHERS is the registered trademark of Weight Watchers International, Inc.
The ***PointsPlus*** system, trademark and formula are proprietary to Weight Watchers International, Inc. Patent pending.
© 2011 Weight Watchers International, Inc. All rights reserved.

WEIGHT WATCHERS est la marque déposée de Weight Watchers International, Inc.
Le système, la marque de commerce et la formule ***PointsPlus*** sont la propriété de Weight Watchers International, Inc.
Brevet en instance. © 2011 Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés.

WEIGHT WATCHERS es la marca comercial registrada de Weight Watchers International, Inc.
El sistema para bajar de peso ***PuntosPlus***, la marca comercial y la fórmula son propiedad de Weight Watchers International, Inc. Patente en trámite. © 2011 Weight Watchers International, Inc. Todos los derechos reservados.

5/11

WeightWatchers®/MD

Electronic Food Scale

with ***PointsPlus***™ Values Database

Balance alimentaire électronique

avec base de données de valeurs ***PointsPlus***MC

Báscula Electrónica para Alimentos

con base de datos de valores en ***PuntosPlus***™

Weighing your favourite foods and calculating their ***PointsPlus***™ values couldn't be easier!

Peser vos aliments et obtenir leur valeur ***PointsPlus***MC ne pourrait être plus facile!

¡Pesar los alimentos preferidos y calcular sus valores en ***PuntosPlus***™ no podía ser más fácil!

USER MANUAL • MANUEL DE L'UTILISATEUR • MANUAL DEL USUARIO

Congratulations! You now own the **Weight Watchers® Electronic Food Scale** – the only scale designed to weigh foods, and give you accurate ***PointsPlus***™ values.

Using your scale couldn't be easier. First of all, your scale already has the names of over 450 popular foods stored in it. Plus, you can even add your own favourite foods right into the scale's memory. You can also calculate ***PointsPlus*** values for recipes that you prepare, using the new *RECIPE BUILDER* feature. It's simple to set up and easy to use.

TABLE OF CONTENTS:

IMPORTANT TO KNOW 3
SETTING UP YOUR SCALE 3
- Loading the Battery 3
- Unlocking and Locking the Weighing Platform 4
- Screen and Platform Protector 4

USING YOUR SCALE 4
- Key by Key 5
- Turning on the Scale 5

SETTING OR CHANGING LANGUAGE 6
WEIGHING YOUR FOOD 6
FINDING THE *PointsPlus* VALUE OF A FOOD 7
WEIGHING YOUR FOOD WITH A BOWL OR PLATE 8
USING *RECIPE BUILDER* TO CALCULATE *PointsPlus* VALUES FOR A RECIPE 10
- Adding Foods to Your Recipe 10
- Clearing a Food from Your Recipe 13
- Adding Foods to Your Recipe that are Not Included in the Scale 14
- Clearing the *RECIPE BUILDER* Memory 15

CALCULATING *PointsPlus* VALUES OF PACKAGED FOODS 16
- To Calculate ***PointsPlus*** Values 16
- Saving Your Favourite Packaged Foods 17
- Getting the ***PointsPlus*** Values for the Portions of Favourite Foods that You Weigh 18
- Getting the ***PointsPlus*** Values for the Portions You Weigh 18
- Deleting a Favourite Food from Memory 19

FOOD LIST 20

IMPORTANT TO KNOW...
before using your scale

DO...

☑ Store your scale securely, making sure it's locked when it's not being used. To lock the scale, see ***Unlocking and Locking the Weighing Platform*** on page 4. Locking the scale between uses will help protect the weighing platform, which is very delicate. If excess pressure is put on the platform, the scale may no longer work.

☑ Clean your scale platform between food weighings with a damp cloth.

☑ Be sure to lock the scale before cleaning the platform to prevent overloading from excessive pressure.

DO NOT...

☒ Overload the scale. Make sure the items you place on the platform do not exceed 3 kg (6 lbs, 9.8 oz) or the scale will no longer work. Excessively pressing on the weighing platform or placing the scale upside down may cause damage.

Please Note: Any damage caused by such overloading will not be covered by your warranty.

☒ Immerse the scale in water or put it in a dishwasher, as this may cause it to malfunction.

SETTING UP YOUR SCALE
Loading the Battery

1. To insert the battery, turn the scale over, being careful not to press down on the weighing platform.
2. Press and push the battery cover on the base of the scale to remove.
3. Load the battery into the battery compartment.
4. Make sure that the positive and negative ends are facing correctly *(see diagram inside battery compartment)*, and that the ribbon is under the battery. This makes it easier to remove the battery.
5. Replace the battery compartment cover, making sure that it closes securely and clicks shut.

Unlocking and Locking the Weighing Platform

1. Your scale will need to be unlocked before you can weigh any item.
2. To unlock your scale, turn it over, being careful not to press down on the weighing platform.
3. You will see a small switch under the locked padlock. Move the switch position to unlock and lock platform.

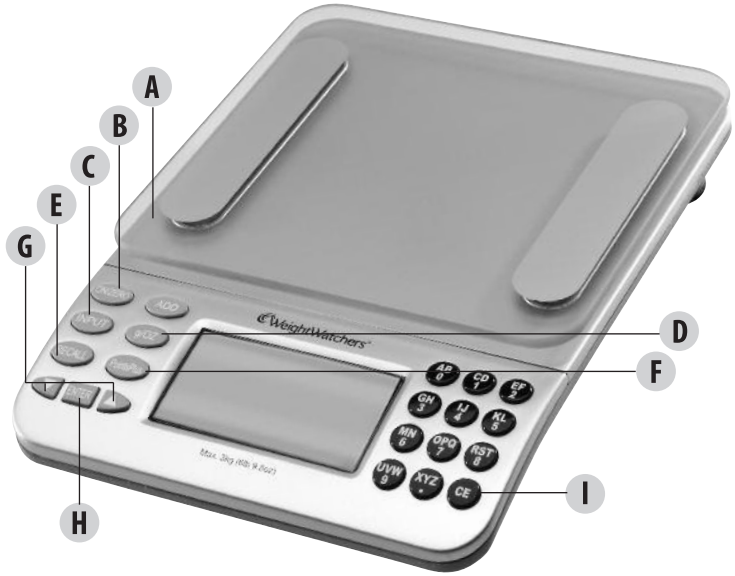
NOTE: Make sure you lock the platform before storing or travelling with the scale. This will prevent it from inadvertently becoming overloaded.

YOUR SCALE HAS A 3 KG (6 LBS, 9.8 OZ) MAXIMUM WEIGHT

Screen and Platform Protector

1. You will find a plastic strip positioned over the screen. Peel off the strip and discard it.
2. There is a plastic peel-off sticker protecting the scale platform. Peel this off too, and throw it away.

USING YOUR SCALE



Key by Key

A (Platform) You can place food directly on the platform, or use a bowl or plate.

B (**ON/ZERO**) Turns on the scale. If scale is already on, this button will return the weight to zero. Press and hold for 3 seconds to change the language setting.

C (**INPUT**) Use this to calculate the ***PointsPlus***™ value of a food, using the information from its Nutritional Facts panel.

D (**g/oz**) Switches the unit of measurement between grams and ounces.

E (**RECALL**) Brings up favourite foods stored in memory.

F (***PointsPlus***) Finds the ***PointsPlus*** values of foods listed in the database.

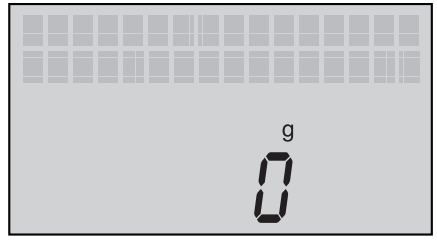
G (Arrows) Scrolls through the Food List to find your food.

H (**ENTER**) Confirms an entry.

I (**CE**) Clears last entry. Hold down for 3-5 seconds to clear *RECIPE BUILDER* memory.

Turning on the Scale

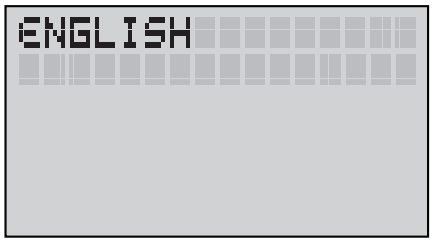
1. Press the **ON/ZERO** button to turn on the unit. The display will read 0 g:



NOTE: Your scale will automatically turn off after 2 minutes of not being used.

SETTING OR CHANGING LANGUAGE

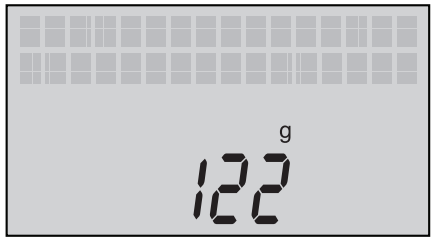
1. Press and hold **ON/ZERO** button for 3 seconds.



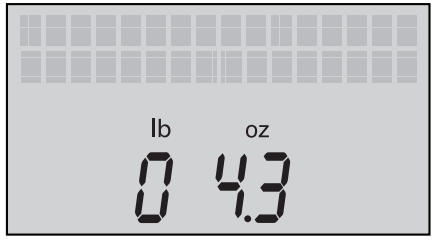
2. Press the down arrow button to view French (Français) or Spanish (Español).
3. Press the **ENTER** button to confirm language and return to the weighing screen.
4. **NOTE:** While you are using the *RECIPE BUILDER*, you will not be able to change languages. You must first clear the *RECIPE BUILDER* memory.

WEIGHING YOUR FOOD

1. Place the food directly on the scale platform.
2. The screen will display the weight of the food.



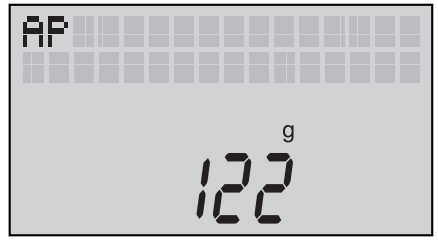
3. You can press **g/oz** to switch between grams and ounces at any time.



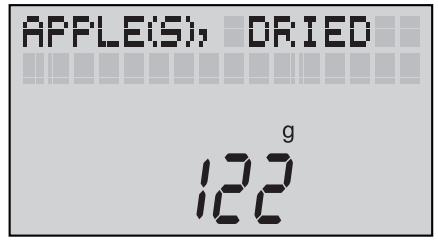
FINDING THE *PointsPlus*™ VALUE OF A FOOD LISTED IN THE SCALE'S DATABASE

Use this function to help you find the accurate ***PointsPlus*** values for the portions that you weigh. Your scale has over 450 commonly eaten foods listed in its database. If you want to calculate the ***PointsPlus*** values of dishes with multiple ingredients, use *RECIPE BUILDER* on page 10.

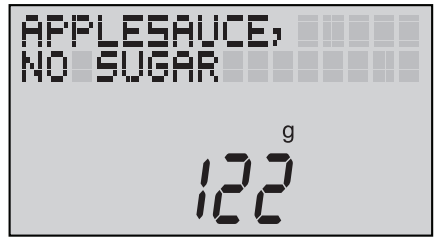
1. After placing food on the platform, use the alphabetical keys to enter the food name. You can use as few, or as many, letters as you want to search for the food name.



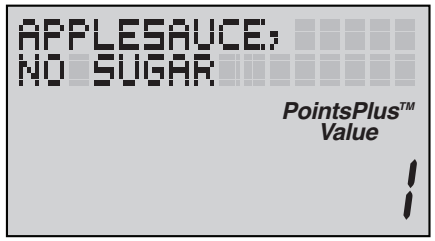
2. Press **ENTER**. This will take you to the first entry in the Food List that uses these letters.



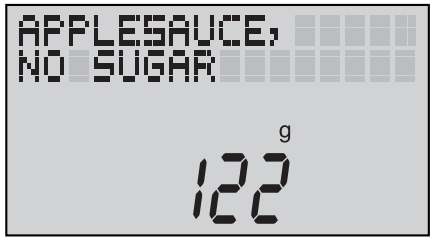
3. Use the arrows to scroll through the Food List until you find your food. Hold down the arrows to scroll quickly.



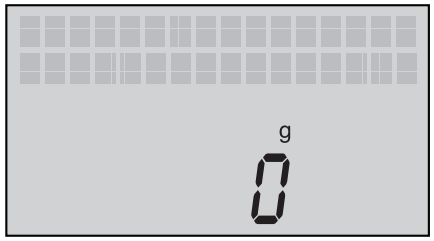
4. Press ***PointsPlus***™ button to see the ***PointsPlus*** value of the food.



5. Press ***PointsPlus*** button to switch between viewing the ***PointsPlus*** value and the weight.

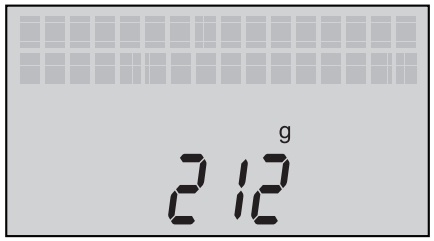


6. To clear the entry and use the scale to weigh another food, press **CE** and remove item from platform.

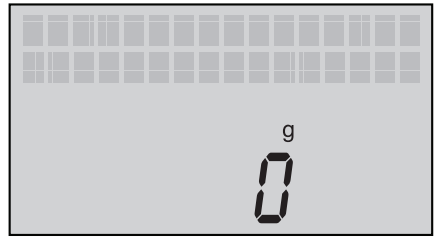


WEIGHING YOUR FOOD WITH A BOWL OR PLATE

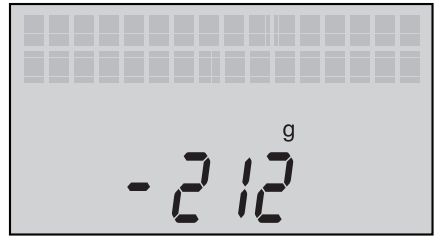
1. Place the empty bowl or plate on the platform.



2. Press **ON/ZERO** to zero the weight of the bowl.

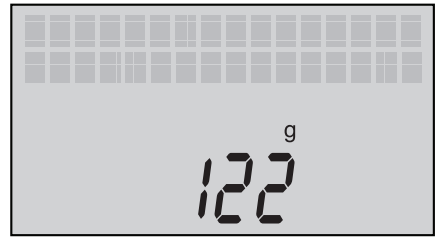


3. If you remove your bowl from the platform, the scale will show a negative weight. This is to remind you that the weight has been adjusted to remove the weight of the bowl.

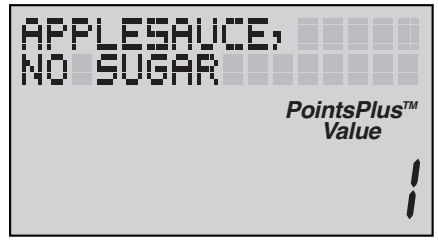


Place the bowl back on the platform to get back to a 0 g reading.

4. Place food in bowl to get the weight of the food without the bowl.



5. To get the ***PointsPlus*** value of the food, use the keypad to enter the food name, and press **ENTER**. Then press ***PointsPlus*** button (see **FINDING THE *PointsPlus* VALUE OF A FOOD** on page 7).



6. Press **CE** to weigh another food.

USING *RECIPE BUILDER* TO CALCULATE *PointsPlus*™ VALUES FOR A RECIPE

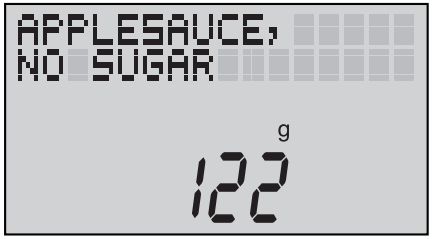
Use this function to find the ***PointsPlus*** value of a recipe. *RECIPE BUILDER* will save the information for each ingredient so that you can calculate the total ***PointsPlus*** value of a recipe. If you plan to place all of the ingredients in one bowl, remember to zero the weight of the bowl first by placing it on the scale, and then pressing **ON/ZERO**. You can also build your recipe by placing one item at a time directly on the platform and then taking it off after you add it.

You can add foods listed in the database, as well as foods not included in the database, when fat, carbohydrates, fibre and protein grams are known.

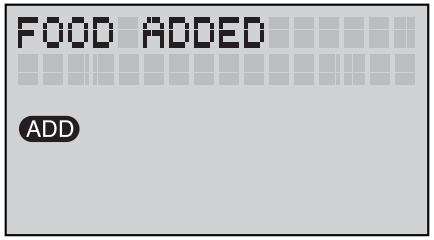
You can add a maximum of 10 ingredients per recipe.

Adding Foods to Your Recipe

1. To weigh the first food, place it on the platform (or in the bowl after you have zeroed its weight). Use the keypad and arrows to enter the name of the food. Press the ***PointsPlus*** button to see the ***PointsPlus*** value of the food, or press **ADD** to build your recipe.

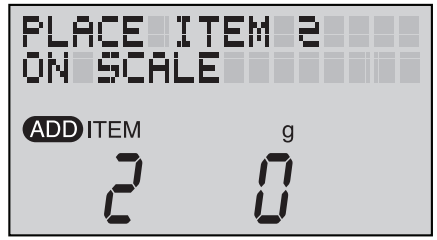


2. When you press **ADD**, the screen will flash "FOOD ADDED" to confirm that the food information is stored in memory.

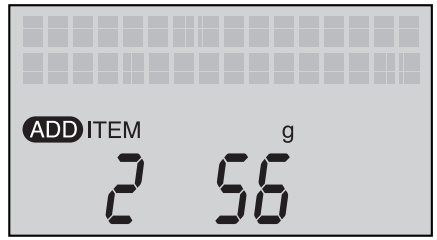


3. The scale is ready for you to add your second item to the recipe.

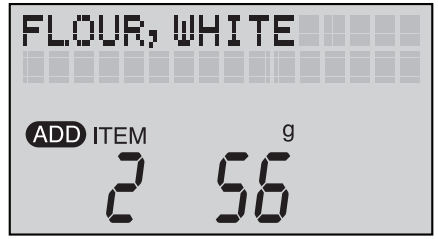
   NOTE: If not using a bowl or plate, a minus sign will show after each food item has been removed from the scale. Press **ON/ZERO** to zero the weight.



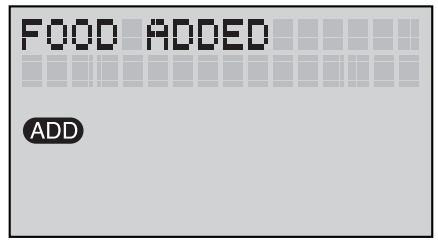
4. To add your second food to the recipe, place it on the scale.

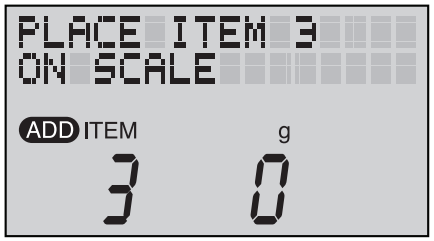


5. Use the keypad and/or arrows to enter the name of your second food.



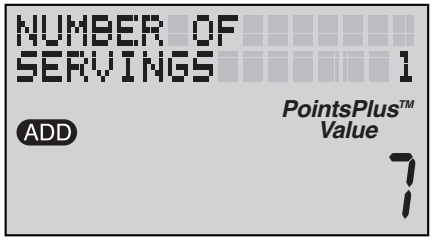
6. Press **ADD** to confirm entry. "FOOD ADDED" will flash, and your scale will be ready for you to add your third food to the recipe.



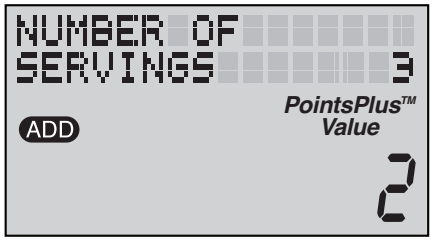


7. You can repeat this process for up to 10 ingredients. At any time, you can view the running ***PointsPlus***™ value. Simply press ***PointsPlus*** button, and the scale will display the current ***PointsPlus*** value.

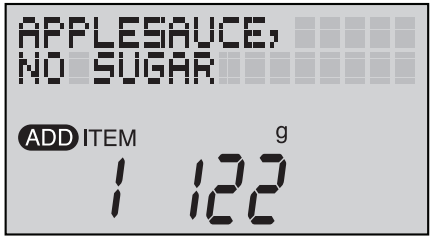
   NOTE: While you are working in the *RECIPE BUILDER* mode, the **ADD** icon to the left of the screen will be displayed. The item number will also be displayed.



8. To continue building your recipe, press **ADD** and repeat the process for each new item. You can change the number of servings that your recipe makes by pressing the arrow buttons. The scale will calculate the ***PointsPlus*** value per serving**.**



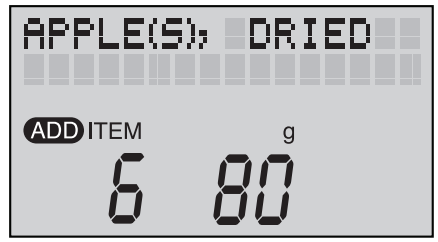
9. While you are in the *RECIPE BUILDER* mode, you can scroll through the foods that you have added to your recipe at any time. To view each individual item that you added to the recipe, press **ADD** and use the arrows to scroll up and down. Press **ADD** again to continue adding ingredients. To view the ***PointsPlus*** value of each item, press the ***PointsPlus*** button, and use the arrow keys to scroll through the list. Press **ADD** to continue adding ingredients.



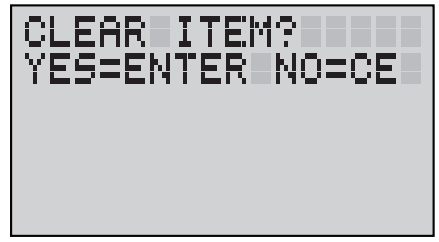
NOTE: While in *RECIPE BUILDER* mode, you can press **ADD** at any time to switch between viewing the individual items and the total for the recipe.

Clearing a Food from Your Recipe

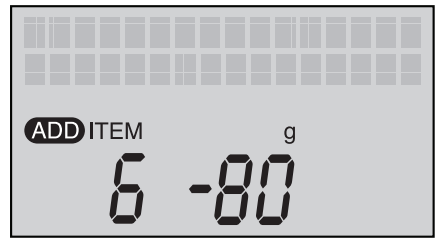
1. If you would like to delete a food from your recipe, use the arrows to get to the food you want to clear.



2. Press **CE** and the screen will display:



3. Press **ENTER** to confirm that you want to clear the food from your recipe. (Press **CE** if you want to continue with your recipe without clearing the item). The food will be deleted from the recipe. Since the ***PointsPlus*** value information of the deleted food is no longer included in the recipe, remember to remove the food from the bowl or plate.

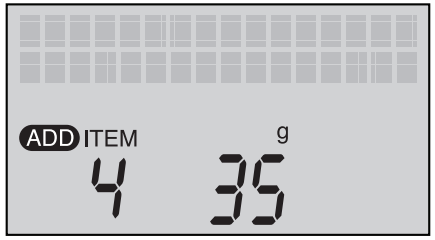


4. A minus sign will show after the item has been removed from the bowl or plate. Press **ON/ZERO** to zero the weight. The foods will automatically be renumbered in the recipe list. To continue adding more ingredients to your recipe, place food on scale and use the keypad to enter the food name.

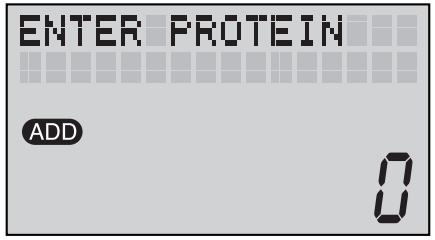
Adding Foods to Your Recipe that are Not Included in the Scale

You will need to know the fat, carbohydrates, fibre, protein and serving size in grams. This will work best for packaged foods.

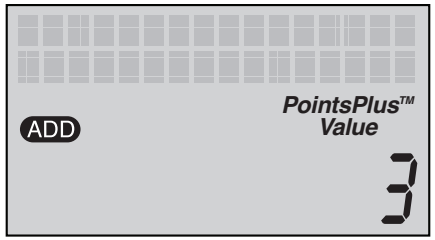
1. Place the item on the scale.



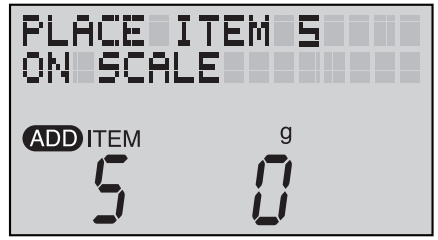
2. Instead of using the keypad to enter a food name (as you would with a food included in the database), press **INPUT**.



3. Follow the screen prompts to enter the fat, carbohydrates, fibre, protein and serving size in grams (see **CALCULATING *PointsPlus*™ VALUES OF PACKAGED FOODS** on page 16). The ***PointsPlus*** value of the food will show on the screen.



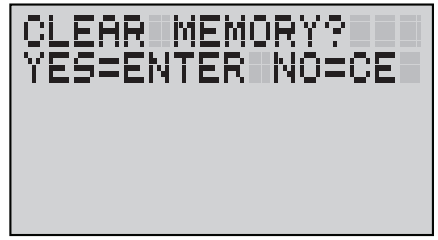
4. Press **ADD** to add this food to your recipe. You can continue adding foods to your recipe by placing the next item on the scale.



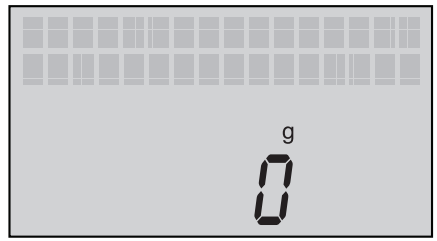
5. When your recipe is complete, press the ***PointsPlus*** button to view total ***PointsPlus*** value, and to adjust number of servings.

Clearing the *RECIPE BUILDER* Memory

1. To clear the *RECIPE BUILDER* memory, press and hold the **CE** button for 5 seconds. You need to clear the *RECIPE BUILDER* memory to return to weighing and calculating ***PointsPlus*** values for single items.
2. The screen will display:



3. Press **ENTER** to confirm that you want to clear the recipe from memory. (Press **CE** if you want to continue in the *RECIPE BUILDER* mode.) The screen will flash "ALL ITEMS DELETED". A minus sign will show after the items have been deleted. Press **ON/ZERO** to zero the weight.
4. The scale will return to simple weighing mode.

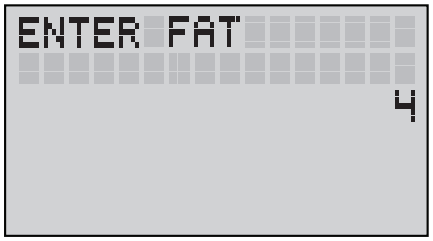


English

CALCULATING *PointsPlus*™ VALUES OF PACKAGED FOODS

To Calculate *PointsPlus* Values:

1. Press **INPUT**. Enter total grams of fat per serving, and press **ENTER**.

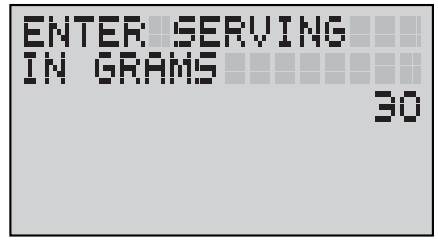


2. Enter total grams of carbohydrates per serving, and press **ENTER**.

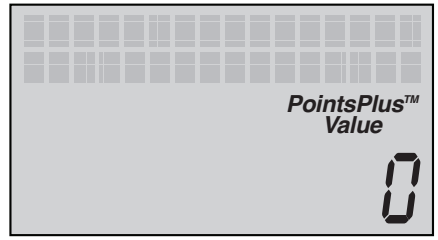
3. Enter total grams of fibre per serving, and press **ENTER**.

4. Enter total grams of protein per serving, and press **ENTER**.

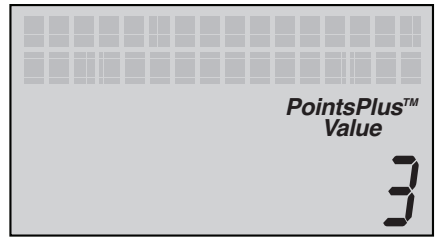
5. Enter serving size in grams, and press **ENTER**.



6. The ***PointsPlus*** value will display a zero until you place the food on the scale.



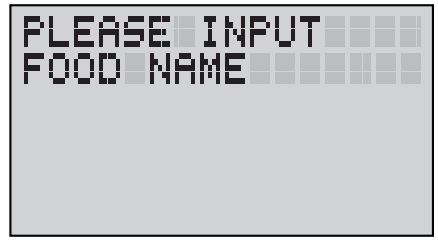
7. To find the ***PointsPlus*** value of that food, place the food on the scale.



8. Remove food item from platform and press **CE** to return to simple weighing mode.

Saving Your Favourite Packaged Foods

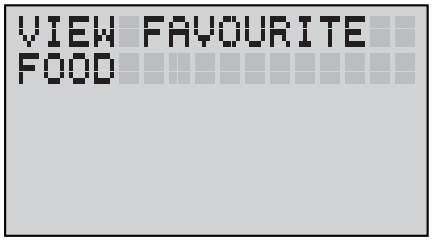
1. You can save up to 10 of your favourite foods in memory. Complete steps 1 through 6 from the **CALCULATING *PointsPlus* VALUES OF PACKAGED FOODS** section starting on page 16. Press **INPUT**.



2. Use the keypad to input your food name and press **ENTER** to save.

Getting the *PointsPlus*™ Values for the Portions of Favourite Foods that You Weigh

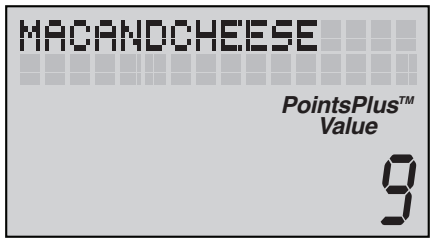
1. Press **RECALL** to view your favourite foods stored in memory.



2. Press **ENTER**. Use arrows to scroll to the food you are looking for. Press **ENTER** to select.

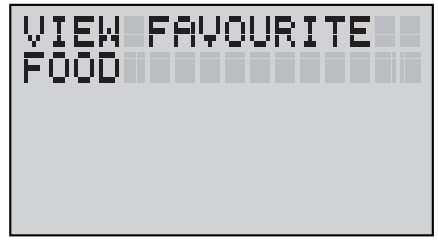
Getting the *PointsPlus* Values for the Portions You Weigh

1. Place the food on scale to see the ***PointsPlus*** value for that portion. Press **CE** to return to the favourite food list.

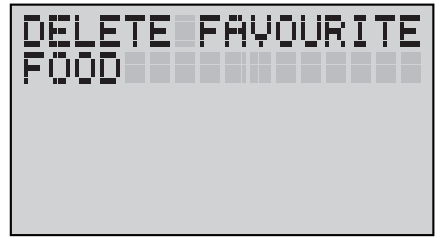


Deleting a Favourite Food from Memory

If there are already 10 favourite foods stored in memory, the scale will display "MEMORY FULL" when you try to enter another favourite food. You will need to delete an item to make room for your new entry. Press **RECALL**.

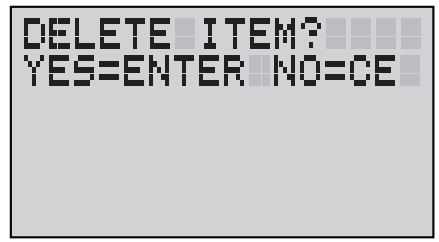


1. Use the arrow button to scroll down to enter DELETE mode.



2. Press **ENTER** to view the favourite foods saved in memory, and use the arrows to scroll to the food you would like to delete.

3. Press **ENTER** to delete the item. Press **ENTER** again to confirm deletion, or press **CE** to cancel the deletion.



FOOD LIST

On the ***PointsPlus***™ program, fruits and most vegetables are assigned a ***PointsPlus*** value of 0 per serving, as they contribute to healthfulness and help reduce hunger while following the plan. Any time the scale shows a ***PointsPlus*** value higher than 0 for these foods, they should be counted as 0. The exception to this is when the *RECIPE BUILDER* function is being used, which uses the nutritional content per serving of fruits and vegetables to determine the ***PointsPlus*** value, rather than the assigned ***PointsPlus*** value of 0. To find out which fruits and vegetables count as 0 ***PointsPlus*** values, check your Program materials, Companion guide, or WeightWatchers.ca.

ALMONDS
APPLE(S), DRIED
APPLE(S), FRESH
APPLESAUCE, NO SUGAR
APRICOT(S), FRESH
APRICOT(S), DRIED
ARTICHOKE(S), HEARTS, CANNED, NO OIL
ARTICHOKE(S), HEARTS, COOKED
ARTICHOKE(S), MARINATED
ASPARAGUS, COOKED
AVOCADO, RAW
BACON, CANADIAN-STYLE, COOKED
BACON, COOKED, CRISP
BANANA(S)
BARLEY, COOKED
BEANS, BAKED, CANNED
BEANS, BLACK, COOKED
BEANS, CANNELLINI, CANNED
BEANS, GARBANZO, CANNED
BEANS, GREEN, COOKED
BEANS, KIDNEY, COOKED
BEANS, LIMA, COOKED
BEANS, NAVY, COOKED
BEANS, PINTO, COOKED
BEANS, REFRIED, CANNED
BEANS, REFRIED, FAT FREE, CANNED
BEANS, SOY, COOKED
BEANS, WHITE, COOKED
BEEF, BRISKET, COOKED
BEEF, CORNED, COOKED
BEEF, FILET MIGNON, COOKED
BEEF, FILET MIGNON, TRIMMED, COOKED
BEEF, FLANK STEAK, COOKED
BEEF, FLANK STEAK, LEAN ONLY, COOKED
BEEF, GROUND, 80% LEAN, COOKED
BEEF, GROUND, 85% LEAN, COOKED
BEEF, GROUND, 90% LEAN, COOKED
BEEF, GROUND, 95% LEAN, COOKED
BEEF, KC STRIP, TRIMMED, COOKED
BEEF, LIVER, COOKED
BEEF, NY STEAK, TRIMMED, COOKED
BEEF, PORTERHOUSE, TRIMMED, COOKED
BEEF, RIB EYE, TRIMMED, COOKED
BEEF, SIRLOIN, TRIMMED, COOKED
BEEF, STEAK, TRIMMED, COOKED
BEEF, STEAK, REGULAR, COOKED
BEEF, STRIP SIRLOIN, TRIMMED, COOKED
BEEF, T-BONE, TRIMMED, COOKED
BEEF, TENDERLOIN, TRIMMED, COOKED
BEET(S), CANNED
BLACKBERRIES
BLUEBERRIES, FRESH
BOLOGNA, BEEF OR PORK
BREAD CRUMBS DRIED, PLAIN

BREAD CRUMBS DRIED, SEASONED
BREAD, ANY TYPE - WHITE, WHEAT, RYE
BREAD, FOCCACCIA, STORE-BOUGHT
BREAD, HIGH FIBRE, ≥3G FIBRE PER SLICE
BREAD, REDUCED-CALORIE, ANY TYPE
BREAD, WHOLE WHEAT
BREADSTICK(S), ANY TYPE
BROCCOLI, COOKED
BRUSSELS SPROUTS, COOKED
BULGUR, COOKED
BUTTER, WHIPPED
CABBAGE, ALL VARIETIES
CANTALOUPE
CARAWAY SEEDS
CARROT(S), COOKED
CARROT(S), RAW
CASHEWS
CAULIFLOWER, COOKED
CAULIFLOWER, RAW
CELERY, RAW
CEREAL, HOT, CREAM OF RICE, COOKED
CEREAL, HOT, CREAM OF WHEAT, COOKED
CEREAL, HOT, FARINA, COOKED
CEREAL, HOT, GRITS, CORN, COOKED
CEREAL, HOT, OATMEAL, COOKED
CEREAL, HOT, OATMEAL, FLAVOURED
CEREAL, HOT, OATMEAL, INSTANT, PLAIN
CEREAL, READY-TO-EAT, ANY TYPE
CEREAL, READY-TO-EAT, FROSTED
CEREAL, READY-TO-EAT, GRANOLA
CEREAL, READY-TO-EAT, GRANOLA, LOW-FAT
CEREAL, READY-TO-EAT, NUGGETS
CEREAL, READY-TO-EAT, RAISIN BRAN
CEREAL, READY-TO-EAT, RICE, PUFFED
CEREAL, READY-TO-EAT, SHREDDED WHEAT
CHARD, SWISS, COOKED
CHEESE, COTTAGE, FAT FREE
CHEESE, COTTAGE, LOW-FAT (1%)
CHEESE, COTTAGE, REDUCED-FAT (2%)
CHEESE, COTTAGE, REGULAR (4%)
CHEESE, CREAM, FAT FREE
CHEESE, CREAM, REGULAR
CHEESE, CREAM, SOY
CHEESE, CREAM, WHIPPED
CHEESE, FETA
CHEESE, HARD OR SEMISOFT, FAT FREE
CHEESE, HARD OR SEMISOFT, LOW-FAT
CHEESE, HARD OR SEMISOFT, REGULAR
CHEESE, JACK, REDUCED-FAT, SHREDDED
CHEESE, MEXICAN, REDUCED-FAT, SHREDDED
CHEESE, MOZZARELLA, PART SKIM, SHREDDED
CHEESE, NEUFCHATEL, REDUCED-FAT
CHEESE, PARMESAN
CHEESE, POT
CHEESE, RICOTTA, FAT FREE
CHEESE, RICOTTA, PART SKIM
CHEESE, RICOTTA, WHOLE MILK
CHERRIES, DRIED
CHERRIES, FRESH
CHICKEN BREAST, COOKED WITH SKIN AND BONE
CHICKEN BREAST, COOKED WITH SKIN, NO BONE
CHICKEN BREAST, COOKED WITH NO SKIN, WITH BONE
CHICKEN, CANNED
CHICKEN, DARK MEAT, COOKED
CHICKEN, DRUMSTICK, COOKED WITH SKIN, NO BONE
CHICKEN, DRUMSTICK, COOKED WITH NO SKIN OR BONE
CHICKEN, GROUND, 93% LEAN, COOKED
CHICKEN, LIGHT MEAT, COOKED

CHICKEN, LIVER, COOKED
CHICKEN, THIGH, COOKED WITH SKIN, NO BONE
CHICKEN, THIGH, COOKED WITH NO SKIN OR BONE
CLEMENTINE
COLESLAW
CORN BREAD
CORN, BABY (EARS)
CORN, KERNELS, COOKED
CORN ON THE COB
CORNMEAL, COOKED
COUSCOUS, SEMOLINA, COOKED
CRANBERRIES, DRIED
CRANBERRIES, FRESH
CRANBERRY SAUCE, CANNED
CREAM, SOUR, FAT FREE
CREAM, SOUR, LIGHT
CREAM, SOUR, REGULAR
CREAM, WHIPPED, AEROSOL
CREAM, WHIPPED, DAIRY OR NON, FROZEN
CREAM, WHIPPED, NO SUGAR, HOMEMADE
CREAMER, NONDAIRY, POWDER
CROUTONS, FAT FREE, PACKAGED
CROUTONS, REGULAR, PACKAGED
CUCUMBER
CURRANTS, DRIED
CURRANTS, FRESH
DATES, DRIED
DATES, FRESH
DUCK, DOMESTIC, COOKED WITH NO SKIN
DUCK, DOMESTIC, COOKED WITH SKIN
EDAMAME, IN PODS
EDAMAME, SHELLED
EGG SUBSTITUTE, FAT FREE
EGG SUBSTITUTE, REGULAR
EGG WHITES
EGG(S)
EGGPLANT, COOKED
ENDIVE
ESCAROLE
FALAFEL, PATTIES
FISH, ANCHOVY, CANNED IN OIL, DRAINED
FISH, BASS STRIPED, COOKED
FISH, CATFISH, COOKED
FISH, COD, COOKED
FISH, GEFILTE
FISH, HALIBUT, COOKED
FISH, HERRING, COOKED
FISH, HERRING IN CREAM SAUCE, STORE-BOUGHT
FISH, LOX
FISH, SALMON, CANNED, DRAINED
FISH, SALMON, FARMED, COOKED
FISH, SARDINES, CANNED IN OIL, DRAINED
FISH, SEA BASS, COOKED
FISH, SNAPPER, COOKED
FISH, SOLE, COOKED
FISH, SWORDFISH, COOKED
FISH, TILAPIA, COOKED
FISH, TROUT, COOKED
FISH, TUNA, CANNED IN OIL, DRAINED
FISH, TUNA, IN WATER, DRAINED
FISH, TUNA, COOKED
FLOUR, WHITE
FLOUR, WHOLE WHEAT
FRANKFURTER, BEEF OR PORK, FAT FREE
FRANKFURTER, BEEF OR PORK, LIGHT
FRANKFURTER, BEEF OR PORK, REGULAR
FRANKFURTER, CHICKEN
FRANKFURTER, TURKEY
FRANKFURTER, TURKEY, FAT FREE
FRANKFURTER, TURKEY, LIGHT
FRENCH FRIES, FROZEN

FRUIT BUTTER
FRUIT, DRIED, MIXED
FRUIT SALAD, CANNED IN WATER
FUDGE
GELATIN, FRUIT-FLAVOURED
GELATIN, SUGAR FREE, FLAVOURED
GIARDENIERA, NO OLIVES
GRAPEFRUIT
GRAPES
GREENS, COLLARD, COOKED
GREENS, KALE, COOKED
GREENS, MUSTARD, COOKED
GREENS, TURNIP, COOKED
GUACAMOLE
HAM, COOKED, LEAN
HAM, COOKED, REGULAR
HEARTS OF PALM (PALMETTO)
HONEY
HONEYDEW MELON
HUMMUS
ICE CREAM, FAT FREE, NO SUGAR
ICE CREAM, FAT FREE, WITH SUGAR
ICE CREAM, LIGHT, WITH SUGAR
ICE CREAM, LIGHT, WITHOUT SUGAR
ICE CREAM, PREMIUM
ICE CREAM, REGULAR
JAM
JELLY
JERUSALEM ARTICHOKE(S) (SUNCHOKE)
JICAMA, RAW
KASHA (BUCKWHEAT GROATS), COOKED
KETCHUP
KIWIFRUIT (KIWI)
KNISH, POTATO, STORE-BOUGHT
KNOCKWURST
LAMB, LEG, COOKED
LAMB, LEG, COOKED, TRIMMED
LAMB, LOIN, COOKED
LAMB, LOIN, COOKED, TRIMMED
LAMB, SHOULDER, COOKED
LEEK(S), COOKED
LENTILS, COOKED
LETTUCE, ANY TYPE
LIVER PATE
MACARONI AND CHEESE MIX, PREPARED
MACARONI SALAD
MACARONI, COOKED
MACARONI, WHOLE WHEAT, COOKED
MANDARIN ORANGE(S) (TANGERINE)
MANGO
MARGARINE, FAT FREE
MARGARINE, REDUCED-CALORIE
MATZO
MATZO BRIE
MAYONNAISE, FAT FREE
MAYONNAISE, REDUCED-CALORIE
MAYONNAISE, REGULAR
MELBA TOAST
MILK CHOCOLATE CHIPS
MOLASSES
MUFFIN, ANY TYPE
MUFFIN, ANY TYPE, STORE-BOUGHT
MUFFIN, ENGLISH, ANY TYPE
MUFFIN, FAT FREE, STORE-BOUGHT
MUSHROOMS, CANNED
MUSHROOMS, COOKED
MUSHROOMS, DRIED
MUSHROOMS, FRESH
NECTARINE
NOODLES, CELLOPHANE, COOKED
NOODLES, EGG, COOKED
NOODLES, JAPANESE, SOBA, COOKED
NOODLES, RICE, COOKED
NUTS, BRAZIL

NUTS, HAZELNUTS
NUTS, MACADAMIA, SHELLED
NUTS, MIXED, SHELLED
NUTS, PECANS
NUTS, PIGNOLIAS (PINE NUTS)
NUTS, PISTACHIOS, SHELLED
OAT BRAN, COOKED
OATS, ROLLED
OLIVES
ONION(S), UNCOOKED
ONIONS, FROZEN, CHOPPED, COOKED
ORANGE(S)
ORANGE, SECTIONS
PAPAYA, FRESH
PARSNIP(S), COOKED
PASTA, COOKED
PASTA, WHOLE WHEAT, COOKED
PASTRAMI, BEEF
PASTRAMI, MADE FROM TURKEY
PEACH
PEACHES, CANNED, UNSWEETENED
PEANUT BUTTER
PEANUTS
PEANUTS, CHOCOLATE-COVERED
PEAR(S)
PEARS, CANNED, WITHOUT SUGAR
PEAS, BLACK-EYED, COOKED
PEAS, CHICK (GARBANZO), COOKED
PEAS, GREEN, COOKED
PEAS, SNOW, (CHINESE PEA POD)
PEAS, SUGAR SNAP
PEPPER, GREEN
PEPPERONI
PEPPER(S), RED, ROASTED
PERSIMMON(S)
PHYLLO DOUGH
PICKLE(S), SWEET
PICKLE(S), WITHOUT SUGAR (DILL)
PICO DE GALLO
PIE CRUST, ANY TYPE, REFRIGERATED OR FROZEN
PIE FILLING, CANNED, FRUIT
PIE FILLING, FRUIT-FLAVOURED, LIGHT, CANNED
PIMIENTOS, CANNED
PINEAPPLE, CANNED, IN JUICE
PINEAPPLE, CANNED, WITHOUT SUGAR
PINEAPPLE, FRESH
PITA, WHITE
PLANTAIN, BAKED OR BOILED
PLUM(S)
POLENTA, DRY
POMEGRANATE(S)
POPCORN, BUTTER-FLAVOURED, POPPED
POPCORN, LIGHT, BUTTER-FLAVOURED, POPPED
POPCORN, LIGHT, MICROWAVE-POPPED
POPCORN, PLAIN, MICROWAVE-POPPED
POPCORN, 94% FAT FREE, MICROWAVE-POPPED
PORK, CENTRE LOIN, LEAN, COOKED
PORK, LEG, TRIMMED, COOKED
PORK, LOIN, TRIMMED, COOKED
PORK, SHOULDER, LEAN, COOKED
PORK, SIRLOIN, COOKED
PORK, SIRLOIN, LEAN, COOKED
PORK, TENDERLOIN, LEAN, COOKED
PORK, TOP LOIN, LEAN, COOKED
POTATO FLAKES, DRY
POTATO SALAD
POTATO(ES), SWEET, COOKED
POTATO(ES), WHITE OR RED, COOKED
PRESERVES
PRETZEL RODS
PRETZEL TWISTS

PRETZEL(S), SOFT
PRUNES
PUDDING, READY-MADE, REDUCED-CALORIE
PUDDING, RICE
PUDDING, VANILLA MIX WITH WHOLE MILK
PUMPKIN SEEDS
PUMPKIN, CANNED
RADISH(ES)
RAISINS
RAISINS, CHOCOLATE-COVERED
RAISINS, YOGOURT-COVERED
RASPBERRIES
RICE, BROWN, COOKED
RICE, WHITE, COOKED
RICE, WHITE, LONG GRAIN, INSTANT, COOKED
SALAD, EGG
SALAD, MACARONI, STORE-BOUGHT
SALAD, SALMON, KIPPERED WITH MAYONNAISE
SALAD, SEAFOOD, STORE-BOUGHT
SALAD, THREE-BEAN
SALAD, THREE-BEAN, CANNED, NO OIL
SALSA, BLACK BEAN AND CORN
SALSA, FAT FREE
SAUCE, BARBECUE
SAUCE, BECHAMEL (WHITE)
SAUCE, BROWN, CHINESE
SAUCE, CHEESE, READY-TO-SERVE
SAUCE, CHEESE, STORE-BOUGHT
SAUCE, COCKTAIL, STORE-BOUGHT
SAUCE, HOISIN
SAUCE, HORSERADISH
SAUCE, MOLE, STORE-BOUGHT, BROWN
SAUCE, PEPPER OR HOT
SAUCE, PLUM
SAUCE, SLOPPY JOE, STORE-BOUGHT
SAUCE, STEAK
SAUCE, TACO
SAUCE, TAHINI
SAUCE, TAMARI
SAUCE, TARTAR
SAUCE, TARTAR, FAT FREE
SAUCE, TERIYAKI
SAUCE, WORCESTERSHIRE
SAUERBRATEN
SAUERKRAUT
SAUSAGE, BEEF OR PORK, COOKED
SAUSAGE, CHICKEN, COOKED
SAUSAGE, CHORIZO
SAUSAGE, ITALIAN, PORK, COOKED
SCALLIONS
SESAME SEEDS
SHALLOTS, RAW
SHELLFISH, CLAM, CANNED
SHELLFISH, CLAM, COOKED
SHELLFISH, CONCH, CRACKED
SHELLFISH, CRAB, IMITATION
SHELLFISH, CRAB MEAT, CANNED
SHELLFISH, CRAB MEAT, COOKED
SHELLFISH, CRAYFISH, COOKED
SHELLFISH, LOBSTER, COOKED
SHELLFISH, MUSSEL, COOKED
SHELLFISH, OYSTER, CANNED
SHELLFISH, OYSTER, COOKED
SHELLFISH, SCALLOPS, COOKED
SHELLFISH, SCALLOPS, FRIED, FROZEN
SHELLFISH, SHRIMP, CANNED
SHELLFISH, SHRIMP, COOKED
SHERBET
SHORTENING
SHRIMP SALAD
SHUMAI, FRIED
SHUMAI, STEAMED
SORBET, ANY FLAVOUR

SOY BURGER
SOY CHEESE, FAT FREE
SOY CHEESE, REGULAR
SOY YOGOURT, FLAVOURED
SOY YOGOURT, PLAIN
SOYBEAN NUTS
SPAGHETTI SAUCE, BOTTLED, ANY TYPE
SPAGHETTI SAUCE, BOTTLED, REDUCED-FAT
SPAGHETTI, COOKED
SPAGHETTI, WHOLE WHEAT, COOKED
SPAGHETTI, WHOLE WHEAT, UNCOOKED
SPINACH, COOKED
SPINACH, UNCOOKED
SPROUTS, ALFALFA
SPROUTS, BEAN
SQUASH, BUTTERNUT, COOKED
SQUASH, SPAGHETTI, COOKED
SQUASH, SUMMER, COOKED
SQUID, COOKED
STRAWBERRIES, FRESH
STUFFING, BREAD, FROM MIX, PREPARED
SUGAR, BROWN
SUGAR, POWDERED
SUGAR, WHITE
SUNFLOWER SEEDS
TABOULI
TANGERINE
TOFU, FIRM, REGULAR
TOFU, LITE, FIRM
TOFU, LOW-FAT
TOFU, SOFT, REGULAR
TOMATO PASTE, CANNED, WITH SALT
TOMATO PURÉE, CANNED
TOMATO SAUCE, CANNED
TOMATO SAUCE, ITALIAN
TOMATOES, CANNED
TOMATOES, CANNED, STEWED
TOMATOES, DRIED, NOT IN OIL
TOMATO(ES), FRESH
TORTILLA, CORN
TORTILLA, FLOUR
TORTILLA, FLOUR, FAT FREE
TORTILLA, WHOLE WHEAT
TUNA SALAD, STORE-BOUGHT
TURKEY, BREAST, COOKED WITH SKIN
TURKEY, DARK MEAT, COOKED WITH NO SKIN
TURKEY, GROUND, REGULAR, COOKED
TURKEY, LEG, COOKED WITH SKIN
TURKEY, LIGHT MEAT, COOKED WITH NO SKIN
TURKEY, ROASTED, LIGHT OR DARK MEAT
TURNIPS, COOKED
VEAL, BREAST, TRIMMED, COOKED
VEAL, GROUND, COOKED
VEAL, LOIN, TRIMMED, COOKED
VEAL, SHOULDER, TRIMMED, COOKED
VEAL, SIRLOIN, COOKED
VEAL, SIRLOIN, TRIMMED, COOKED
VEGETABLES, STIR FRY, NO SAUCE
VEGETARIAN BREAKFAST LINK
VEGETARIAN BREAKFAST PATTY
VEGETARIAN BREAKFAST STRIPS
VEGETARIAN BURGER, FAT FREE, FROZEN
VEGETARIAN BURGER, FROZEN
WALNUTS
WATER CHESTNUTS, CANNED
WATERMELON
WHEAT GERM
YAM, COOKED
YOGOURT, FAT FREE, FLAVOURED, WITH SUGAR
YOGOURT, FAT FREE, FRUIT-FLAVOURED, WITH SUGAR
YOGOURT, FAT FREE, PLAIN
YOGOURT, FROZEN, FAT FREE, NO SUGAR
YOGOURT, FROZEN, FAT FREE, WITH SUGAR
YOGOURT, FROZEN, LOW-FAT
YOGOURT, LIGHT, ARTIFICIALLY SWEETENED
YOGOURT, LOW-FAT, PLAIN
YOGOURT, LOW-FAT, WITH SUGAR, FLAVOURED
YOGOURT, LOW-FAT, WITH SUGAR, FRUIT-FLAVOURED
YOGOURT, PLAIN, WHOLE MILK
ZUCCHINI, COOKED

English

Félicitations! Vous êtes l'heureux propriétaire de la **balance électronique pour aliments Weight Watchers**MD, la seule balance conçue pour peser des aliments et vous donner des valeurs ***PointsPlus***MC précises.

La balance est très simple à utiliser. Sa base de données compte déjà plus de 450 aliments populaires. Ensuite, vous pouvez ajouter vos aliments préférés directement dans la mémoire de la balance. Vous pouvez aussi calculer les valeurs ***PointsPlus*** des recettes que vous préparez au moyen de la nouvelle fonction *CONCEPTEUR DE RECETTES*. C'est facile à régler et à utiliser.

TABLE DES MATIÈRES :

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS 29
RÉGLAGE DE VOTRE BALANCE 29
Installation de la pile 29
Déverrouillage et verrouillage de la plate-forme de pesée 30
Protecteur de l'écran et de la plate-forme 30
UTILISATION DE VOTRE BALANCE 30
Touche par touche 31
Activation de la balance 31
RÉGLAGE OU MODIFICATION DE LA LANGUE 32
POUR PESER VOS ALIMENTS 32
TROUVER LA VALEUR *PointsPlus* D'UN ALIMENT 33
POUR PESER VOS ALIMENTS DANS UN BOL OU UNE ASSIETTE 34
UTILISATION DE LA FONCTION *CONCEPTEUR DE RECETTES* POUR CALCULER LA VALEUR *PointsPlus* D'UNE RECETTE 36
Ajout d'aliments à votre recette 36
Retrait d'un aliment de votre recette 39
Ajout à votre recette d'aliments qui ne sont pas inclus dans la balance 40
Pour effacer la mémoire de la fonction *CONCEPTEUR DE RECETTES* 41
CALCUL DES VALEURS *PointsPlus* D'ALIMENTS EMBALLÉS 42
Pour calculer les valeurs ***PointsPlus*** 42
Enregistrement de vos aliments emballés préférés 43
Pour obtenir la valeur ***PointsPlus*** de portions de vos aliments préférés que vous pesez 44
Pour obtenir la valeur ***PointsPlus*** de portions que vous pesez 44
Suppression d'un aliment préféré de la mémoire 45
LISTE D'ALIMENTS 46

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS…

à lire avant d'utiliser votre balance

À FAIRE…

☑ Rangez votre balance dans un endroit sûr et assurez-vous qu'elle est verrouillée lorsque vous ne l'utilisez pas. Pour savoir comment verrouiller la balance, consulter la section ***Déverrouillage et verrouillage de la plate-forme de pesée*** (page 30). Verrouiller la balance entre les utilisations aide à protéger la plate-forme de pesée, qui est très fragile; la balance pourrait cesser de fonctionner si une pression excessive y est appliquée.

☑ Nettoyez la plate-forme de votre balance entre chaque pesée avec un chiffon humide.

☑ Assurez-vous de verrouiller la balance avant de nettoyer la plate-forme afin d'éviter l'application d'une pression excessive.

À NE PAS FAIRE…

☒ Surcharger la balance. Assurez-vous que les articles que vous déposez sur la balance ne pèsent pas plus de 3 kg (6 lb, 9,8 oz); autrement, la balance cessera de fonctionner. Une pression excessive sur la plate-forme de pesée ou le renversement de la balance pourrait entraîner des dommages.

Veuillez noter : Tout dommage causé par un excès de charge ne sera pas couvert par la garantie.

☒ Immerger la balance dans l'eau ou la laver au lave-vaisselle; la balance pourrait cesse de fonctionner.

RÉGLAGE DE VOTRE BALANCE

Installation de la pile

1. Pour insérer la pile, renversez la balance en prenant soin de ne pas appliquer de pression sur la plate-forme de pesée.
2. Appuyez et poussez sur le couvercle de la pile à la base de la balance pour le retirer.
3. Placez la pile dans le compartiment.
4. Assurez-vous que les extrémités positive et négative de la pile sont au bon endroit (*voir le diagramme à l'intérieur du compartiment*) et que le ruban se trouve sous la pile. Cela facilite le retrait de la pile.
5. Replacez le couvercle du compartiment de la pile, en vous assurant qu'il est fermé correctement.

Déverrouillage et verrouillage de la plate-forme de pesée

1. Votre balance doit être déverrouillée pour que vous puissiez peser des aliments.
2. Pour déverrouiller la balance, renversez-la en prenant soin de ne pas appliquer de pression sur la plate-forme de pesée.
3. Localisez le petit sélecteur, sous le cadenas verrouillé. Déplacez le sélecteur pour déverrouiller et verrouiller la plate-forme.

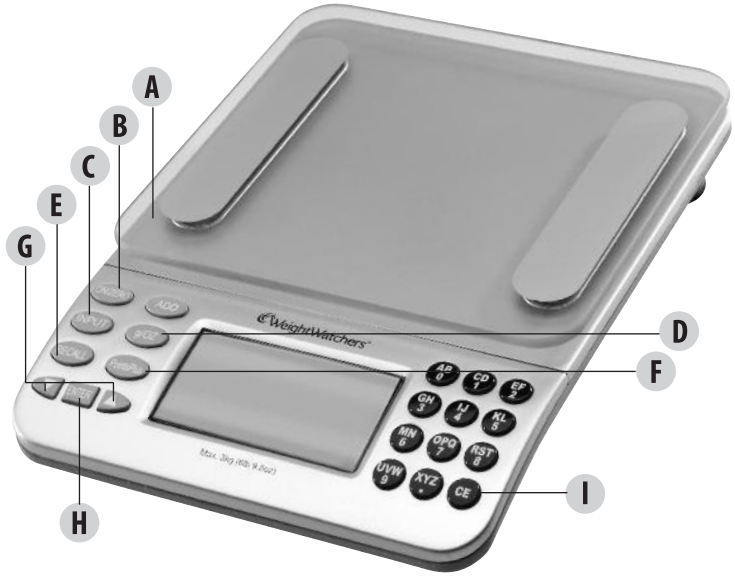
REMARQUE : Assurez-vous de verrouiller la plate-forme avant de ranger la balance ou de l'emporter avec vous. Cela empêchera de la surcharger par inadvertance.

VOTRE BALANCE PEUT RECEVOIR UN POIDS MAXIMAL DE 3 KG (6 LB, 9,8 OZ)

Protecteur de l'écran et de la plate-forme

1. Une bande en plastique se trouve sur l'écran. Retirez-la, puis jetez-la.
2. La plate-forme de la balance est protégée par un autocollant en plastique amovible. Retirez-le aussi, puis jetez-le.

UTILISATION DE VOTRE BALANCE



Touche par touche

A (plate-forme) Vous pouvez placer les aliments directement sur la plate-forme ou utiliser un bol ou une assiette.

B (**ON/ZERO**) Pour activer la balance. Si la balance est déjà en fonction, appuyer sur ce bouton remet le poids à zéro. Appuyer sur "**ON/ZERO**" pendant 3 secondes pour changer la langue d'affichage.

C (**INPUT**) Pour calculer la valeur ***PointsPlus***MC d'un aliment au moyen du tableau de sa valeur nutritive.

D (**g/oz**) Pour basculer entre les unités de mesure grammes et onces.

E (**RECALL**) Pour obtenir une liste des aliments préférés enregistrés en mémoire.

F (***PointsPlus***) Pour trouver la valeur ***PointsPlus*** des aliments de la base de données.

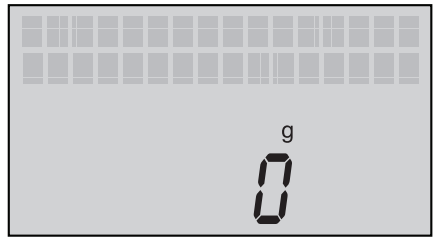
G (flèches) Pour parcourir la Liste des aliments.

H (**ENTER**) Pour confirmer une entrée.

I (**CE**) Pour effacer la dernière entrée. Tenez cette touche enfoncée pendant 3 à 5 secondes pour effacer la mémoire de la fonction *CONCEPTEUR DE RECETTES*.

Activation de la balance

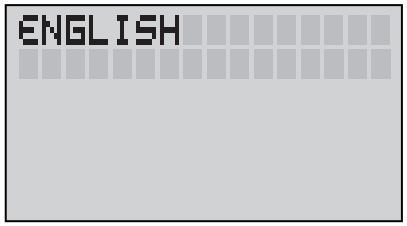
1. Appuyez sur la touche **ON/ZERO** pour activer l'unité. L'écran affichera 0 g :



REMARQUE : La balance s'éteint automatiquement après 2 minutes si elle n'est pas utilisée.

RÉGLAGE OU MODIFICATION DE LA LANGUE

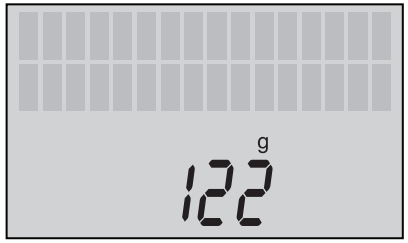
1. Maintenez la touche **ON/ZERO** enfoncée pendant 3 secondes.



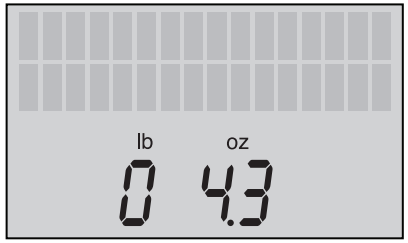
2. Utilisez les flèches pour afficher Français ou Espagnol (Español).
3. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer la langue et revenir à l'écran de pesée.
4. **REMARQUE :** Lorsque vous utilisez la fonction *CONCEPTEUR DE RECETTES*, vous ne pouvez pas modifier la langue. Vous devez d'abord effacer la mémoire de la fonction *CONCEPTEUR DE RECETTES*.

POUR PESER VOS ALIMENTS

1. Placez l'aliment directement sur la plate-forme de la balance.
2. L'écran affichera le poids de l'aliment.



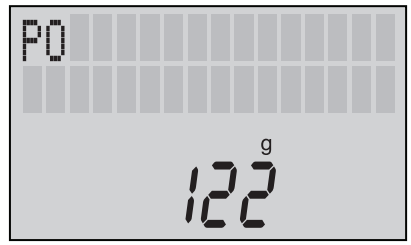
3. Vous pouvez appuyer sur la touche **g/oz** en tout temps pour basculer entre les unités de mesure.



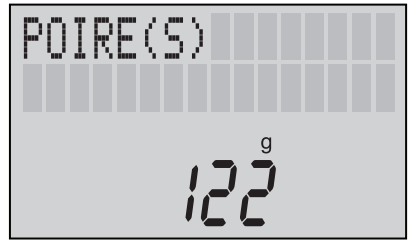
TROUVER LA VALEUR *PointsPlus*[MC] D'UN ALIMENT ENREGISTRÉ DANS LA BASE DE DONNÉES DE LA BALANCE

Utilisez cette fonction pour vous aider à trouver les valeurs ***PointsPlus*** des portions que vous pesez. La base de données de votre balance comporte plus de 450 aliments courants. Si vous désirez calculer les valeurs ***PointsPlus*** de plats ayant de multiples ingrédients, utilisez la fonction *CONCEPTEUR DE RECETTES* à la page 36.

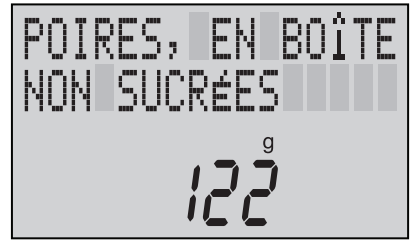
1. Après avoir placé l'aliment sur la plate-forme, utilisez les touches alphabétiques pour entrer le nom de l'aliment. Vous pouvez utiliser quelques lettres ou beaucoup de lettres pour chercher le nom de l'aliment.



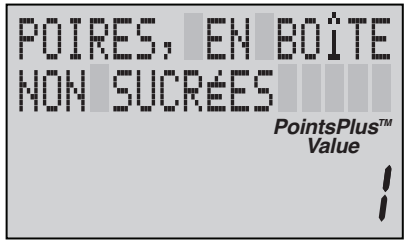
2. Appuyez sur la touche **ENTER**. L'écran affichera la première entrée de la Liste d'aliments qui débute par ces lettres.



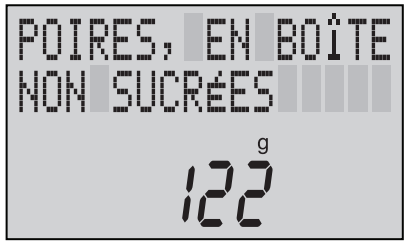
3. Utilisez les flèches pour parcourir la Liste d'aliments jusqu'à ce que vous trouviez ce que vous cherchez. Vous pouvez tenir les touches enfoncées pour faire défiler la liste plus rapidement.



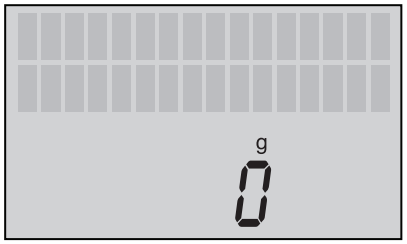
4. Appuyez sur la touche ***PointsPlus***MC pour connaître la valeur ***PointsPlus*** de l'aliment.



5. Appuyez sur la touche ***PointsPlus*** pour basculer entre l'affichage des valeurs ***PointsPlus*** et du poids.

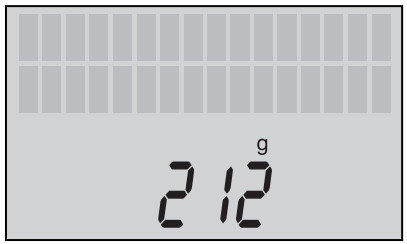


6. Pour effacer l'entrée et utiliser la balance pour peser un autre aliment, appuyez sur la touche **CE** et retirez l'article de la plate-forme.

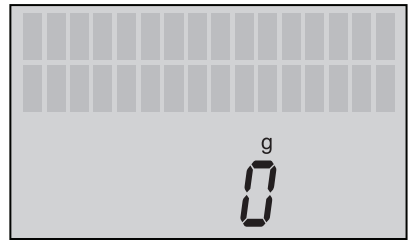


POUR PESER VOS ALIMENTS DANS UN BOL OU UNE ASSIETTE

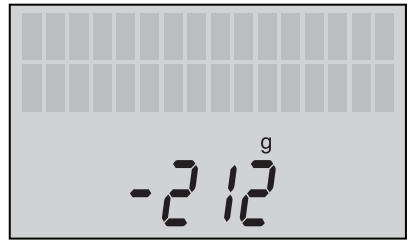
1. Déposez le bol ou l'assiette vide sur la plate-forme.



2. Appuyez sur la touche **ON/ZERO** pour annuler le poids du bol.

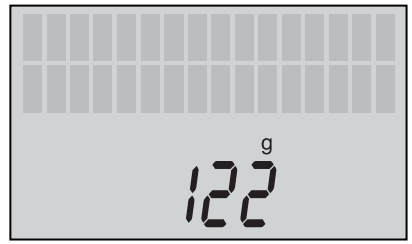


3. Si vous retirez le bol de la plate-forme, la balance affichera un poids négatif. Cette mesure vise à vous rappeler que le poids a été ajusté et ne tient pas compte du poids du bol.

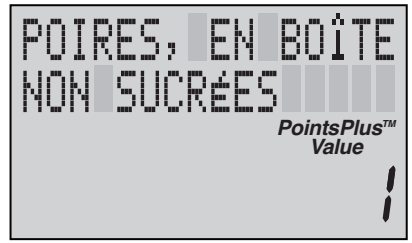


Déposez de nouveau le bol sur la plate-forme pour obtenir une lecture de 0 g.

4. Déposez l'aliment dans le bol pour obtenir le poids de l'aliment sans le bol.



5. Pour obtenir la valeur ***PointsPlus*** de l'aliment, utilisez le clavier pour entrer le nom de l'aliment, puis appuyez sur la touche **ENTER**. Appuyez sur la touche ***PointsPlus*** (consultez la section **TROUVER LA VALEUR *PointsPlus* D'UN ALIMENT** à la page 33).



6. Appuyez sur la touche **CE** pour peser un autre aliment.

UTILISATION DE LA FONCTION *CONCEPTEUR DE RECETTES* POUR CALCULER LA VALEUR *PointsPlus*[MC] D'UNE RECETTE

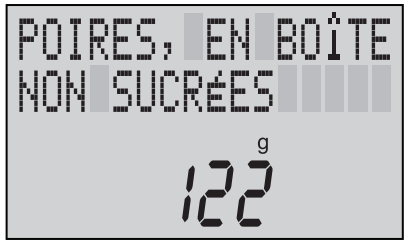
Utilisez cette fonction pour trouver la valeur ***PointsPlus*** d'une recette. La fonction *CONCEPTEUR DE RECETTE* enregistre l'information relative à chaque ingrédient pour que vous puissiez calculer la valeur ***PointsPlus*** totale d'une recette. Si vous prévoyez mettre tous les ingrédients dans un bol, n'oubliez pas d'annuler d'abord le poids du bol en le déposant sur la balance, puis en appuyant sur la touche **ON/ZERO**. Vous pouvez aussi créer votre recette en déposant un ingrédient à la fois directement sur la plate-forme, puis en le retirant après l'avoir ajouté.

Vous pouvez ajouter des aliments qui se trouvent dans la base de données et des aliments absents de la base de données lorsque les valeurs en grammes de lipides, de glucides, de fibres et de protéines sont connues.

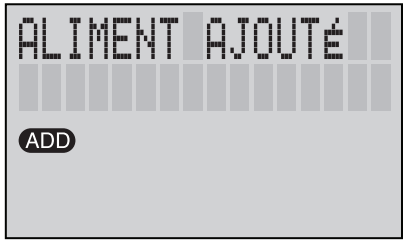
Vous pouvez ajouter un maximum de 10 ingrédients par recette.

Ajout d'aliments à votre recette

1. Pour peser le premier aliment, déposez-le sur la plate-forme (ou dans un bol une fois son poids annulé). Utilisez le clavier et les flèches pour entrer le nom de l'aliment. Appuyez sur la touche ***PointsPlus*** pour connaître la valeur ***PointsPlus*** de l'aliment ou sur la touche **ADD** pour créer votre recette.

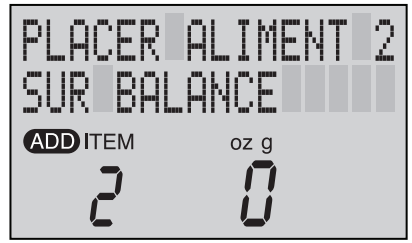


2. Lorsque vous appuyez sur la touche **ADD**, le message « ALIMENT AJOUTÉ » clignote à l'écran pour confirmer l'enregistrement de l'information sur l'aliment dans la mémoire.

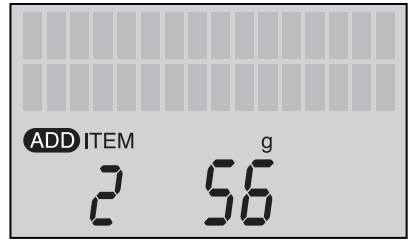


3. Vous pouvez maintenant ajouter le deuxième aliment à la recette.

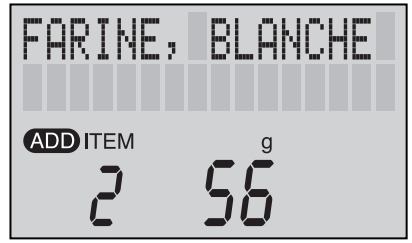
   REMARQUE : Si vous n'utilisez pas de bol ou d'assiette, le signe moins (-) s'affichera une fois que chaque aliment aura été enlevé de la balance. Appuyez sur **ON/ZERO** pour faire passer le poids à zéro.



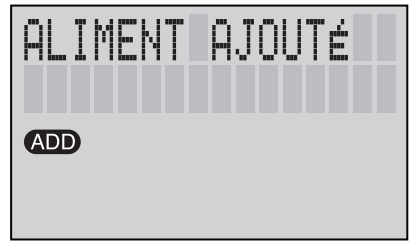
4. Pour ajouter le deuxième aliment à la recette, déposez-le sur la balance.

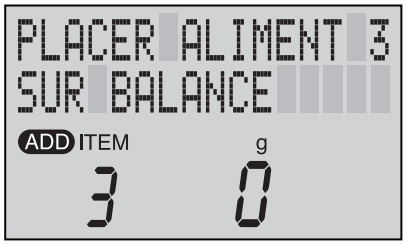


5. Utilisez le clavier et/ou les flèches pour entrer le nom du deuxième aliment.



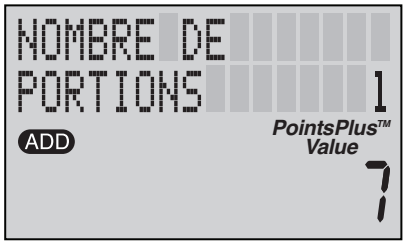
6. Appuyez sur la touche **ADD** pour confirmer l'entrée. Le message « ALIMENT AJOUTÉ » clignote et vous pouvez ajouter le troisième aliment à la recette.



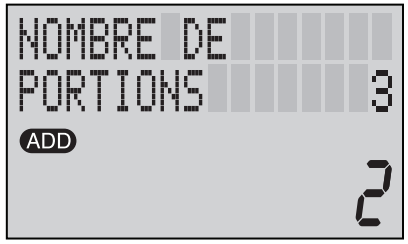


7. Vous pouvez répéter la procédure pour au plus 10 ingrédients. En tout temps, vous pouvez voir la valeur ***PointsPlus***MC courante. Appuyez simplement sur la touche ***PointsPlus*** et la balance affichera la valeur ***PointsPlus*** courante.

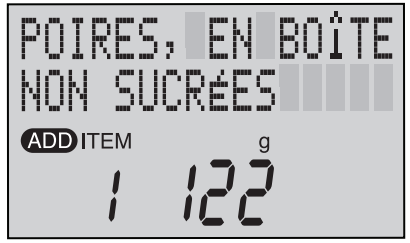
REMARQUE : En mode *CONCEPTEUR DE RECETTES*, l'icône **ADD** est affichée à la gauche de l'écran. Le numéro de l'aliment est également affiché.



8. Pour poursuivre la création de votre recette, appuyez sur **ADD** et répétez la procédure pour chaque nouvel aliment. Vous pouvez modifier le nombre de portions de votre recette au moyen des flèches. La balance calculera la valeur ***PointsPlus*** par portion.



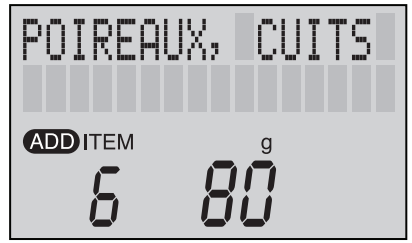
9. En mode *CONCEPTEUR DE RECETTES*, vous pouvez parcourir la liste des aliments que vous avez ajoutés à votre recette en tout temps. Pour voir chaque aliment individuel ajouté à la recette, appuyez sur la touche **ADD** et utilisez les flèches pour parcourir la liste vers le haut ou le bas. Appuyez à nouveau sur **ADD** pour continuer d'ajouter les ingrédients. Pour voir la valeur ***PointsPlus*** de chaque aliment, appuyez sur la touche ***PointsPlus*** et utilisez les flèches pour parcourir la liste. Appuyez sur la touche **ADD** pour continuer d'ajouter les ingrédients.



REMARQUE : En mode *CONCEPTEUR DE RECETTES*, vous pouvez en tout temps appuyer sur la touche **ADD** pour basculer entre l'affichage des aliments individuels et du total pour la recette.

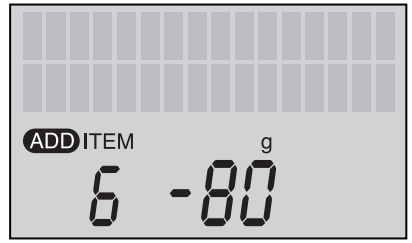
Retrait d'un aliment de votre recette

1. Si vous désirez retirer un aliment de votre recette, utilisez les flèches pour le trouver dans la liste.



2. Appuyez sur la touche **CE**; l'écran affichera ce qui suit :

3. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer que vous désirez retirer l'aliment de votre recette. (Appuyez sur **CE** si vous désirez continuer votre recette sans retirer l'aliment). L'aliment sera retiré de la recette. Puisque l'information sur la valeur ***PointsPlus*** de l'aliment supprimé n'est plus incluse dans la recette, n'oubliez pas de retirer l'aliment du bol ou de l'assiette.

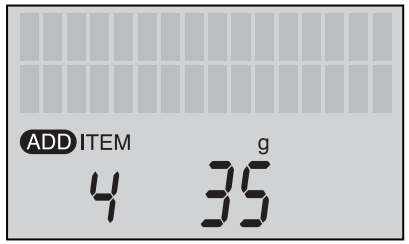


4. Un signe négatif apparaît une fois l'aliment retiré du bol ou de l'assiette. Appuyez sur **ON/ZERO** pour faire passer le poids à zéro. Les aliments seront automatiquement renumérotés dans la liste de la recette. Pour continuer d'ajouter des ingrédients à votre recette, déposez-les sur la balance et utilisez le clavier pour entrer leur nom.

Ajout à votre recette d'aliments qui ne sont pas inclus dans la balance

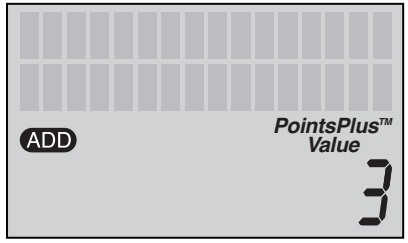
Pour ce faire, vous devez connaître la teneur en lipides, glucides, fibres et protéines de l'aliment, de même que la taille d'une portion en grammes. Cela fonctionne mieux pour les aliments emballés.

1. Déposez l'aliment sur la balance.

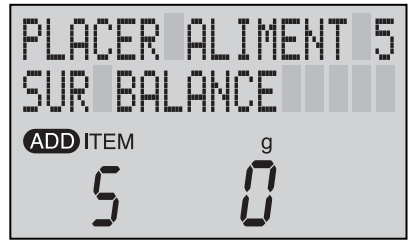


2. Au lieu d'utiliser le clavier pour entrer un nom d'aliment (comme vous le feriez pour un aliment de la base de données), appuyez sur la touche **INPUT**.

3. Suivez les messages à l'écran pour entrer la teneur en lipides, glucides, fibres et protéines, de même que la taille d'une portion en grammes (consultez la section **CALCUL DES VALEURS *PointsPlus*MC D'ALIMENTS EMBALLÉS** à la page 42). La valeur ***PointsPlus*** de l'aliment est affichée à l'écran.



4. Appuyez sur la touche **ADD** pour ajouter cet aliment à votre recette. Vous pouvez continuer d'ajouter des aliments à votre recette en déposant l'ingrédient suivant sur la balance.

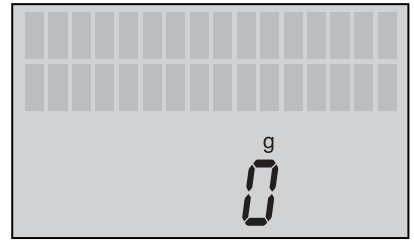


5. Si votre recette est complète, appuyez sur la touche ***PointsPlus*** pour voir sa valeur totale en ***PointsPlus*** et pour ajuster le nombre de portions.

Pour effacer la mémoire de la fonction *CONCEPTEUR DE RECETTES*

1. Pour effacer la mémoire de la fonction *CONCEPTEUR DE RECETTES*, maintenez la touche **CE** enfoncée pendant 5 secondes. Vous devez effacer la mémoire de la fonction *CONCEPTEUR DE RECETTES* pour revenir à la pesée et au calcul de la valeur ***PointsPlus*** d'aliments distincts.
2. L'écran affichera ce qui suit :

3. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer que vous désirez retirer la recette de la mémoire. (Appuyez sur la touche **CE** si vous désirez poursuivre en mode *CONCEPTEUR DE RECETTES*). Le message « TOUS ALIMENTS SUPPRIMÉS » clignotera à l'écran. Un signe moins (-) s'affichera une fois que les aliments auront été supprimés. Appuyez sur **ON/ZERO** pour faire passer le poids à zéro.
4. La balance revient alors au mode de pesée simple.

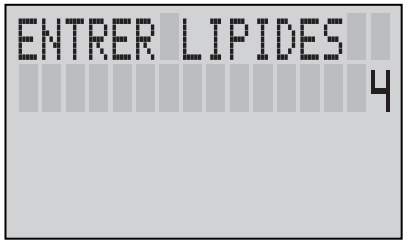


Français

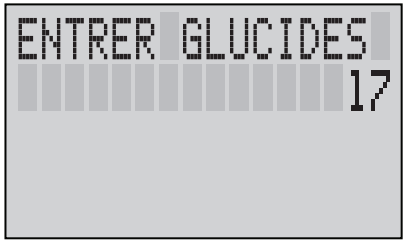
CALCUL DES VALEURS *PointsPlus*MC D'ALIMENTS EMBALLÉS

Pour calculer les valeurs *PointsPlus* :

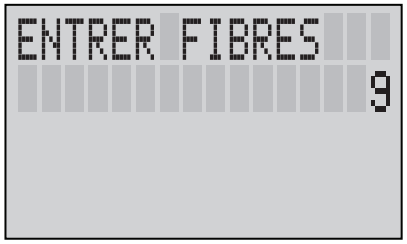
1. Appuyez sur la touche **INPUT.** Entrez le total en grammes de lipides par portion, puis appuyez sur la touche **ENTER**.



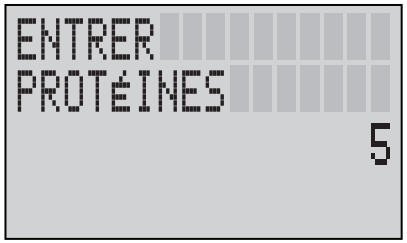
2. Entrez le total en grammes de glucides par portion, puis appuyez sur la touche **ENTER**.



3. Entrez le total en grammes de fibres par portion, puis appuyez sur la touche **ENTER**.

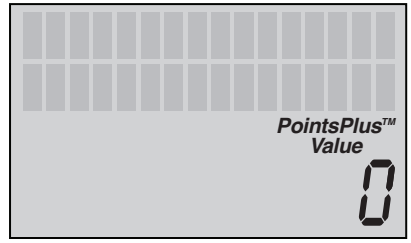


4. Entrez le total en grammes de protéines par portion, puis appuyez sur la touche **ENTER**.

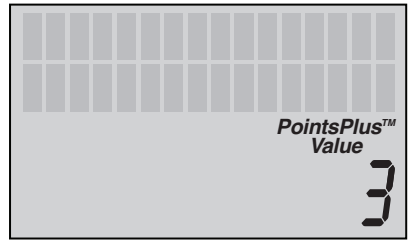


5. Entrez la taille d'une portion en grammes, puis appuyez sur **ENTER**.

6. La valeur ***PointsPlus*** affichée sera de zéro jusqu'à ce que vous déposiez un aliment sur la balance.



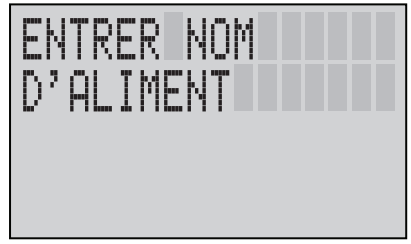
7. Pour trouver la valeur ***PointsPlus*** de cet aliment, déposez-le sur la balance.



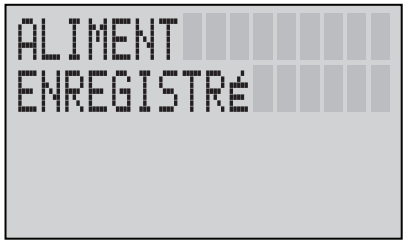
8. Retirez l'aliment de la plate-forme et appuyez sur **CE** pour retourner au mode de pesage simple.

Enregistrement de vos aliments emballés préférés

1. Vous pouvez enregistrer jusqu'à 10 aliments préférés dans la mémoire. Pour ce faire, suivez les étapes 1 à 6 de la section **CALCUL DES VALEURS *PointsPlus* D'ALIMENTS EMBALLÉS** à la page 42. Appuyez sur la touche **INPUT**.



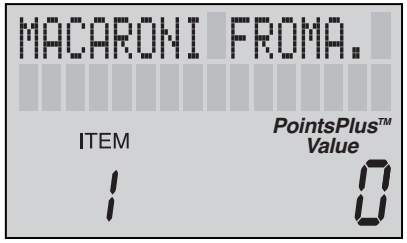
2. Utilisez le clavier pour entrer le nom de l'aliment, puis appuyez sur la touche **ENTER** pour l'enregistrer.



Pour obtenir la valeur *PointsPlus*MC de portions de vos aliments préférés que vous pesez

1. Appuyez sur la touche **RECALL** pour voir vos aliments préférés enregistrés dans la mémoire.

2. Appuyez sur la touche **ENTER**. Utilisez les flèches pour parcourir la liste. Appuyez sur la touche **ENTER** pour sélectionner l'aliment désiré.



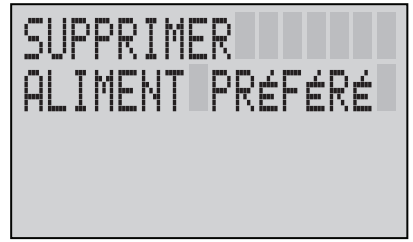
Pour obtenir la valeur *PointsPlus* de portions que vous pesez

1. Déposer l'aliment sur la balance pour voir la valeur ***PointsPlus*** de cette portion. Appuyez sur la touche **CE** pour revenir à la liste d'aliments préférés.

Suppression d'un aliment préféré de la mémoire

Si la mémoire contient déjà 10 aliments préférés, la balance affichera le message « MÉMOIRE PLEINE » lorsque vous tentez d'entrer un autre aliment. Vous devrez effacer un aliment de la liste pour pouvoir ajouter votre nouvelle entrée. Appuyez sur la touche **RECALL**.

1. Défilez au moyen de la flèche vers le bas pour entrer en mode SUPPRIMER.



2. Appuyez sur la touche **ENTER** pour voir les aliments préférés enregistrés dans la mémoire et utilisez les flèches pour défiler jusqu'à l'aliment que vous désirez supprimer.

3. Appuyez sur la touche **ENTER** pour supprimer l'aliment. Appuyez de nouveau sur la touche **ENTER** pour confirmer la suppression ou sur la touche **CE** pour annuler la suppression.

LISTE D'ALIMENTS

Dans le Programme ***PointsPlus***MC, une valeur ***PointsPlus*** de 0 est attribuée aux fruits et à la plupart des légumes, car ils contribuent à une saine alimentation et aident à apaiser la faim lorsqu'on suit le Programme. Chaque fois que la balance indique une valeur ***PointsPlus*** dépassant zéro pour ces aliments, ils devraient être comptés à zéro. La seule exception est lors de l'utilisation de la fonction *CONCEPTEUR DE RECETTES*, qui utilise la teneur nutritionnelle par portion de fruits et légumes pour déterminer la valeur ***PointsPlus***, plutôt que la valeur ***PointsPlus*** de zéro. Pour savoir quels fruits et légumes ont une valeur ***PointsPlus*** de zéro, consultez la documentation du Programme, Le compagnon alimentaire ou www.fr.WeightWatchers.ca.

ABRICOT(S), FRAIS
ABRICOT(S), SÉCHÉ(S)
AGNEAU, ÉPAULE, CUITE
AGNEAU, GIGOT, CUIT
AGNEAU, GIGOT, CUIT, PARÉ
AGNEAU, LONGE, CUITE
AGNEAU, LONGE, CUITE, PARÉE
AMANDES
ANANAS EN BOÎTE, DANS DU JUS
ANANAS EN BOÎTE, NON SUCRÉS
ANANAS, FRAIS
ARACHIDES
ARACHIDES, ENROBÉES DE CHOCOLAT
ARTICHAUTS DE JÉRUSALEM
ARTICHAUTS, CŒUR BOÎTE S/HUILE
ARTICHAUTS, CŒURS, CUITS
ARTICHAUTS, MARINÉS
ASPERGES, CUITES
AUBERGINE, CUITE
AVOCAT, CRU
BACON, CANADIEN, CUIT
BACON, CUIT, CROUSTILLANT
BANANE(S)
BÂTONNETS PAIN, TOUS GENRES
BETTERAVES EN BOÎTE
BETTES À CARDE, CUITES
BEURRE D'ARACHIDES
BEURRE DE FRUITS
BEURRE, FOUETTÉ
BLANCS D'ŒUFS
BLEUETS, FRAIS
BŒUF, ALOYAU FILET, PARÉ, CUIT
BŒUF, BIFTECK ALOYAU, PARÉ, CUIT
BŒUF, BIFTECK DE FLANC, CUIT
BŒUF, BIFTECK DE FLANC, MAIGRE, CUIT
BŒUF, BIFTECK, COUPE MAIGRE, CUIT
BŒUF, BIFTECK, ORDINAIRE, CUIT
BŒUF, CONTRE-FILET KANSAS, PARÉ, CUIT
BŒUF, CONTRE-FILET NY, PARÉ, CUIT
BŒUF, FAUX-FILET, PARÉ, CUIT
BŒUF, FILET MIGNON, CUIT
BŒUF, FILET MIGNON, PARÉ, CUIT
BŒUF, FILET, PARÉ, CUIT
BŒUF, FOIE, CUIT
BŒUF, HACHÉ, 80% MAIGRE, CUIT
BŒUF, HACHÉ, 85% MAIGRE, CUIT
BŒUF, HACHÉ, 90% MAIGRE, CUIT
BŒUF, HACHÉ, 95% MAIGRE, CUIT
BŒUF, LANIÈRES DE SURLONGE, PARÉES, CUITES
BŒUF, POINTE DE POITRINE, CUITE
BŒUF, SALÉ, CUIT
BŒUF, SURLONGE, PARÉE, CUITE
BOLOGNE, BŒUF OU PORC

BRETZELS, EN BÂTONS
BRETZELS, MOUS
BRETZELS, TORSADÉS
BROCOLI, CUIT
BULGHUR, CUIT
BURGER DE SOYA
BURGER VÉGÉTARIEN, CONGELÉ
BURGER VÉGÉTARIEN, SANS MG, CONGELÉ
CALMARS, CUITS
CANARD, DOMESTIQUE, CUIT, AVEC PEAU
CANARD, DOMESTIQUE, CUIT, SANS PEAU
CANNEBERGES AVEC SAUCE, EN BOÎTE
CANNEBERGES, FRAÎCHES
CANNEBERGES, SÉCHÉES
CANTALOUP
CAROTTES, CRUES
CAROTTES, CUITES
CASSONADE
CÉLERI, CRU
CÉRÉALES CHAUDES, CRÈME DE BLÉ, CUITE
CÉRÉALES CHAUDES, CRÈME DE RIZ, CUITE
CÉRÉALES CHAUDES, FARINA, CUITES
CÉRÉALES CHAUDES, GRUAU D'AVOINE, AROMATISÉ
CÉRÉALES CHAUDES, GRUAU D'AVOINE, CUIT
CÉRÉALES CHAUDES, GRUAU D'AVOINE, NATURE, INSTANTANÉ
CÉRÉALES CHAUDES, GRUAU DE MAÏS, CUIT
CÉRÉALES PRÊTES À MANGER, DE BLÉ FILAMENTÉ
CÉRÉALES PRÊTES À MANGER, GIVRÉES
CÉRÉALES PRÊTES À MANGER, GRANOLA
CÉRÉALES PRÊTES À MANGER, GRANOLA, FAIBLE EN MG
CÉRÉALES PRÊTES À MANGER, PÉPITES
CÉRÉALES PRÊTES À MANGER, RIZ SOUFFLÉ
CÉRÉALES PRÊTES À MANGER, SON ET RAISINS SECS
CÉRÉALES PRÊTES À MANGER, TOUS GENRES
CERISES, FRAÎCHES
CERISES, SÉCHÉES
CHAMPIGNONS EN BOÎTE
CHAMPIGNONS, CUITS
CHAMPIGNONS, FRAIS
CHAMPIGNONS, SÉCHÉS
CHAPELURE, ASSAISONNÉE
CHAPELURE, NATURE
CHÂTAIGNES D'EAU, EN BOÎTE
CHICORÉE SCAROLE
CHOU-FLEUR, CRU
CHOU-FLEUR, CUIT
CHOU, TOUS GENRES
CHOU, VERT, FRISÉ, CUIT
CHOUCROUTE
CHOUX DE BRUXELLES, CUITS
CITROUILLE EN BOÎTE
CLÉMENTINE
CŒURS DE PALMIER
COLORANT À CAFÉ POUDRE
COMPOTE DE POMMES, NON SUCRÉE
CONCOMBRE
CONFITURE
CONSERVE DE FRUITS
CORNICHONS, NON SUCRÉS (ANETH)
CORNICHONS, SUCRÉS
COURGE D'ÉTÉ, CUITE
COURGE MUSQUÉE, CUITE
COURGE SPAGHETTI, CUITE
COURGETTE, CUITE
COUSCOUS, SEMOULE, CUIT
CRÈME FOUETTÉE, CONGELÉE
CRÈME FOUETTÉE, EN AÉROSOL
CRÈME FOUETTÉE, SANS SUCRE, MAISON
CRÈME GLACÉE, LÉGÈRE, AVEC SUCRE
CRÈME GLACÉE, LÉGÈRE, SANS SUCRE

CRÈME GLACÉE, ORDINAIRE
CRÈME GLACÉE, QUALITÉ SUPÉRIEURE
CRÈME GLACÉE, SANS MG NI SUCRE
CRÈME GLACÉE, SANS MG, AVEC SUCRE
CRÈME SURE, LÉGÈRE
CRÈME SURE, ORDINAIRE
CRÈME SURE, SANS MG
CROÛTE À TARTE, TOUS GENRES, RÉFRIGÉRÉE OU CONGELÉE
CROÛTONS EN EMBALLAGE, ORDINAIRES
CROÛTONS EN EMBALLAGE, SANS MG
DATTES, FRAÎCHES
DATTES, SÉCHÉES
DINDE, HACHÉE, ORDINAIRE, CUITE
DINDE, PILON, CUIT, SANS PEAU
DINDE, POITRINE, CUITE, AVEC PEAU
DINDE, RÔTIE, VIANDE BLANCHE ET BRUNE
DINDE, VIANDE BLANCHE, CUITE, SANS PEAU
DINDE, VIANDE BRUNE, CUITE, SANS PEAU
DOLIQUES À ŒIL NOIR, CUITS
ÉCHALOTES, CRUES
EDAMAME, AVEC COSSE
EDAMAME, SANS COSSE
ENDIVE
ÉPINARDS, CRUS
ÉPINARDS, CUITS
FALAFEL, GALETTES
FARCE AU PAIN, PRÉPARATION
FARINE, BLANCHE
FARINE, DE BLÉ ENTIER
FEUILLES DE CHOU VERT, CUITES
FEUILLES DE MOUTARDE, CUITES
FEUILLES DE NAVET, CUITES
FLOCONS D'AVOINE
FRAISES, FRAÎCHES
FRAMBOISES
FRITES, CONGELÉES
FROMAGE À LA CRÈME, DE SOYA
FROMAGE À LA CRÈME, FOUETTÉ
FROMAGE À LA CRÈME, ORDINAIRE
FROMAGE À LA CRÈME, SANS MG
FROMAGE COTTAGE, FAIBLE EN MG (1 %)
FROMAGE COTTAGE, FERME
FROMAGE COTTAGE, ORDINAIRE (4 %)
FROMAGE COTTAGE, RÉDUIT EN MG (2 %)
FROMAGE COTTAGE, SANS MG
FROMAGE DE SOYA, ORDINAIRE
FROMAGE DE SOYA, SANS MG
FROMAGE DUR OU DEMI-MOU, FAIBLE EN MG
FROMAGE DUR OU DEMI-MOU, ORDINAIRE
FROMAGE DUR OU DEMI-MOU, SANS MG
FROMAGE JACK, FILAMENTÉ, RÉDUIT EN MG
FROMAGE MEXICAIN, FILAMENTÉ, RÉDUIT EN MG
FROMAGE MOZZARELLA, PARTIELLEMENT ÉCRÉMÉ
FROMAGE NEUFCHÂTEL, RÉDUIT EN MG
FROMAGE RICOTTA, LAIT ENTIER
FROMAGE RICOTTA, PARTIELLEMENT ÉCRÉMÉ
FROMAGE RICOTTA, SANS MG
FROMAGE, FETA
FROMAGE, PARMESAN
FRUITS DE MER, CONQUE, FRITE
FRUITS DE MER, CRABE, CUIT
FRUITS DE MER, CRABE, EN BOÎTE
FRUITS DE MER, CREVETTES, CUITES
FRUITS DE MER, CREVETTES, EN BOÎTE
FRUITS DE MER, ÉCREVISSE, CUITE
FRUITS DE MER, HOMARD, CUIT
FRUITS DE MER, HUÎTRES, CUITES
FRUITS DE MER, HUÎTRES, EN BOÎTE
FRUITS DE MER, MOULES, CUITES
FRUITS DE MER, PALOURDES, CUITES
FRUITS DE MER, PALOURDES, EN BOÎTE
FRUITS DE MER, PÉTONCLES, CUITS

FRUITS DE MER, PÉTONCLES, FRITS, CONGELÉS
FRUITS DE MER, SIMILI-CRABE
FRUITS, SÉCHÉS, MÉLANGÉS
FUDGE
GALETTE DE SAUCISSE DÉJEUNER, VÉGÉTARIENNE
GARNITURE DE TARTE, AUX FRUITS, EN BOÎTE
GARNITURE DE TARTE, AUX FRUITS, LÉGÈRE, EN BOÎTE
GÉLATINE, AROMATISÉE AUX FRUITS
GÉLATINE, PRÉPARÉE, SANS SUCRE, AROMATISÉE
GELÉE
GERME DE BLÉ
GERMES DE HARICOTS
GERMES DE LUZERNE
GIARDENIERA, SANS OLIVE
GRAINES DE CARVI
GRAINES DE CITROUILLE
GRAINES DE SÉSAME
GRAINES DE TOURNESOL
GRAINS CHOCOLAT AU LAIT
GRENADES
GUACAMOLE
HARICOTS, AU FOUR, EN BOÎTE
HARICOTS, BLANCS, CUITS
HARICOTS, CANNELLINI, EN BOÎTE
HARICOTS, DE LIMA, CUITS
HARICOTS, DE SOYA, CUITS
HARICOTS, NOIRS, CUITS
HARICOTS, PETITS, BLANCS, CUITS
HARICOTS, PINTO, CUITS
HARICOTS, POIS CHICHES, EN BOÎTE
HARICOTS, ROUGES, CUITS
HARICOTS, SAUTÉS, EN BOÎTE
HARICOTS, SAUTÉS, SANS MG, EN BOÎTE
HARICOTS, VERTS, CUITS
HUMMUS
IGNAME, CUITES
JAMBON, CUIT, MAIGRE
JAMBON, CUIT, ORDINAIRE
JICAMA, CRU
KAKIS
KASHA (GRUAU DE SARRASIN), CUIT
KETCHUP
KIWI
KNISH, POMMES DE TERRE, DU COMMERCE
LAITUE, TOUS GENRES
LÉGUMES, SAUTÉS, SANS SAUCE
LENTILLES, CUITES
MACARONI AU FROMAGE, EN SACHET, PRÉPARÉ
MACARONIS, BLÉ ENTIER, CUITS
MACARONIS, CUITS
MAÏS ÉCLATÉ, AROMATISÉ AU BEURRE
MAÏS ÉCLATÉ, LÉGER, AROMATISÉ AU BEURRE
MAÏS ÉCLATÉ, LÉGER, AU MICRO-ONDES
MAÏS ÉCLATÉ, NATURE, AU MICRO-ONDES
MAÏS ÉCLATÉ, SANS MG 94 %, AU MICRO-ONDES
MAÏS, EN ÉPI
MAÏS, EN GRAINS, CUITS
MAÏS, MINIATURES (ÉPIS)
MANDARINES (TANGERINE)
MANGUE
MARGARINE, HYPOCALORIQUE
MARGARINE, SANS MG
MATZO
MATZO BRIE
MAYONNAISE, HYPOCALORIQUE
MAYONNAISE, ORDINAIRE
MAYONNAISE, SANS MG
MÉLASSE
MELON D'EAU
MELON MIEL
MIEL
MUFFIN ANGLAIS, TOUS GENRES

MUFFIN, SANS MG, DU COMMERCE
MUFFIN, TOUS GENRES
MUFFIN, TOUS GENRES, DU COMMERCE
MÛRES SAUVAGES
NAVETS, CUITS
NECTARINE
NOIX (FRUIT DU NOYER)
NOIX DE CAJOU
NOIX DE MACADAME, ÉCALÉES
NOIX DE SOYA
NOIX DU BRÉSIL
NOIX, MÉLANGÉES, ÉCALÉES
NOIX, NOISETTES
NOIX, PACANES
NOIX, PIGNOLES (PIGNONS)
NOIX, PISTACHES, ÉCALÉES
NOUILLES DE RIZ, CUITES
NOUILLES, AUX ŒUFS, CUITES
NOUILLES, CELLOPHANE, CUITES
NOUILLES, JAPONAISES SOBA, CUITES
ŒUF(S)
OIGNON(S), CRUS
OIGNONS VERTS
OIGNONS, CONGELÉS, HACHÉS, CUITS
OLIVES
ORANGE, EN QUARTIERS
ORANGE(S)
ORGE, CUITE
PAIN DE MAÏS
PAIN, BLÉ ENTIER
PAIN, FOCACCIA
PAIN, HYPOCALORIQUE, TOUS GENRES
PAIN, RICHE EN FIBRES ≥ 3 GRAMMES PAR TRANCHE
PAIN, TOUS GENRES, BLANC, BLÉ ENTIER, SEIGLE
PAMPLEMOUSSE
PANAIS, CUIT
PAPAYE, FRAÎCHE
PASTRAMI, BŒUF
PASTRAMI, FAIT DE DINDE
PATATES, DOUCES, CUITES
PÂTÉ DE FOIE
PÂTE DE TOMATE, EN BOÎTE, AVEC SEL
PÂTE PHYLLO
PÂTES, BLÉ ENTIER, CUITES
PÂTES, CUITES
PÊCHE
PÊCHES, EN BOÎTE, NON SUCRÉES
PEPPERONI
PICO DE GALLO
PIMENTS DOUX D'ESPAGNE, EN BOÎTE
PITA, BLANC
PLANTAIN, AU FOUR OU BOUILLI
POIRE(S)
POIREAUX, CUITS
POIRES, EN BOÎTE, NON SUCRÉES
POIS, CHICHES, EN BOÎTE
POIS, MANGE-TOUT
POIS, SUGAR-SNAP
POIS, VERTS, CUITS
POISSON, ANCHOIS, EN BOÎTE, DANS L'HUILE, ÉGOUTTÉS
POISSON, BAR COMMUN, CUIT
POISSON, BAR RAYÉ, CUIT
POISSON, BARBOTTE, CUITE
POISSON, ESPADON, CUIT
POISSON, FLÉTAN, CUIT
POISSON, GEFILTE
POISSON, HARENG, AVEC SAUCE À LA CRÈME, DU COMMERCE
POISSON, HARENG, CUIT
POISSON, MORUE, CUITE
POISSON, SARDINES, EN BOÎTE, DANS L'HUILE, ÉGOUTTÉES

POISSON, SAUMON D'ÉLEVAGE, CUIT
POISSON, SAUMON, EN BOÎTE, ÉGOUTTÉ
POISSON, SAUMON, FUMÉ
POISSON, SOLE, CUITE
POISSON, THON, CUIT
POISSON, THON, EN BOÎTE, DANS L'EAU, ÉGOUTTÉ
POISSON, THON, EN BOÎTE, DANS L'HUILE, ÉGOUTTÉ
POISSON, TILAPIA, CUIT
POISSON, TRUITE, CUITE
POISSON, VIVANEAU, CUIT
POIVRON, ROUGE, RÔTI
POIVRON, VERT
POLENTA, SÈCHE
POMME DE TERRE, BLANCHE OU ROUGE, CUITE
POMME(S), FRAÎCHE(S)
POMME(S), SÉCHÉE(S)
POMMES DE TERRE EN FLOCONS, DÉSHYDRATÉS
PORC, CONTRE-FILET, MAIGRE, CUIT
PORC, CÔTES DOS, CUITES
PORC, CUISSE, PARÉE, CUITE
PORC, ÉPAULE, MAIGRE, CUITE
PORC, FILET, MAIGRE, CUIT
PORC, HACHÉ, CUIT
PORC, LONGE, PARÉE, CUITE
PORC, MILIEU DE LONGE, MAIGRE, CUITE
PORC, SURLONGE, CUITE
PORC, SURLONGE, MAIGRE, CUITE
POUDING À LA VANILLE, PRÉPARÉ AVEC DU LAIT ENTIER
POUDING AU RIZ
POUDING, PRÊT À SERVIR, HYPOCALORIQUE
POULET EN BOÎTE
POULET, CUISSE, CUITE, AVEC PEAU, SANS OS
POULET, CUISSE, CUITE, SANS PEAU NI OS
POULET, FOIE, CUIT
POULET, HACHÉ, 93 % MAIGRE, CUIT
POULET, PILON, CUIT, AVEC PEAU, SANS OS
POULET, PILON, CUIT, SANS PEAU NI OS
POULET, POITRINE, CUITE, AVEC PEAU ET OS
POULET, POITRINE, CUITE, AVEC PEAU, SANS OS
POULET, POITRINE, CUITE, AVEC PEAU, AVEC OS
POULET, VIANDE BLANCHE, CUITE
POULET, VIANDE BRUNE, CUITE
PRUNEAUX
PRUNES
PURÉE DE TOMATE, EN BOÎTE
RADIS
RAISINS
RAISINS DE CORINTHE, FRAIS
RAISINS DE CORINTHE, SECS
RAISINS SECS
RAISINS SECS, ENROBÉS DE CHOCOLAT
RAISINS SECS, ENROBÉS DE YOGOURT
RIZ, BLANC, À LONG GRAIN, INSTANTANÉ, CUIT
RIZ, BLANC, CUIT
RIZ, BRUN, CUIT
SAINDOUX
SALADE AUX ŒUFS
SALADE DE CHOU
SALADE DE CREVETTES
SALADE DE FRUITS, EN BOÎTE, DANS L'EAU
SALADE DE MACARONIS
SALADE DE MACARONIS, DU COMMERCE
SALADE DE POMMES DE TERRE
SALADE DE SAUMON, FUMÉ, SALÉ, AVEC MAYONNAISE
SALADE DE THON, DU COMMERCE
SALADE DE TROIS HARICOTS
SALADE DE TROIS HARICOTS, EN BOÎTE, SANS HUILE
SALADE, FRUITS DE MER, DU COMMERCE
SALSA, HARICOTS NOIRS ET MAÏS
SALSA, SANS MG

SAUCE À BIFTECK
SAUCE À SLOPPY JOE, DU COMMERCE
SAUCE À SPAGHETTI, BOUTEILLE, FAIBLE EN MG
SAUCE À SPAGHETTI, BOUTEILLE, TOUS GENRES
SAUCE À TACO
SAUCE AU FROMAGE, DU COMMERCE
SAUCE AU FROMAGE, PRÊTE À SERVIR
SAUCE AU POIVRE OU PIQUANTE
SAUCE AUX PRUNES
SAUCE BARBECUE
SAUCE BÉCHAMEL (BLANCHE)
SAUCE BRUNE, CHINOISE
SAUCE COCKTAIL, DU COMMERCE
SAUCE HOISIN
SAUCE MOLE, DU COMMERCE, BRUNE
SAUCE RAIFORT
SAUCE TAHINI
SAUCE TAMARI
SAUCE TARTARE
SAUCE TARTARE, SANS MG
SAUCE TERIYAKI
SAUCE TOMATE ITALIENNE
SAUCE TOMATE, BOÎTE
SAUCE WORCESTERSHIRE
SAUCISSE À DÉJEUNER VÉGÉTARIENNE
SAUCISSE FUMÉE, À LA DINDE
SAUCISSE FUMÉE, À LA DINDE, LÉGÈRE
SAUCISSE FUMÉE, À LA DINDE, SANS MG
SAUCISSE FUMÉE, AU POULET
SAUCISSE FUMÉE, BŒUF OU PORC, LÉGÈRE
SAUCISSE FUMÉE, BŒUF OU PORC, ORDINAIRE
SAUCISSE FUMÉE, BŒUF OU PORC, SANS MG
SAUCISSE ITALIENNE, AU PORC, CUITE
SAUCISSE KNOCKWURST
SAUCISSE, AU POULET, CUITE
SAUCISSE, BŒUF OU PORC, CUITE
SAUCISSE, CHORIZO
SAUERBRATEN
SEMOULE DE MAÏS, CUITE
SHUMAI, CUIT À LA VAPEUR
SHUMAI, FRIT
SIMILI-BACON À DÉJEUNER
SON D'AVOINE, CUIT
SORBET
SORBET, TOUS ARÔMES
SPAGHETTIS, BLÉ ENTIER, CRUS
SPAGHETTIS, BLÉ ENTIER, CUITS
SPAGHETTIS, CUITS
SUCCÉDANÉ D'ŒUFS, ORDINAIRE
SUCCÉDANÉ D'ŒUFS, SANS MG
SUCRE, À GLACER
SUCRE, BLANC
TABOULÉ
TANGERINE
TOASTS MELBA
TOFU, FAIBLE EN MG
TOFU, FERME, ORDINAIRE
TOFU, LÉGER, FERME
TOFU, MOU, ORDINAIRE
TOMATES SÉCHÉES, PAS DANS L'HUILE
TOMATES, EN BOÎTE
TOMATES, EN BOÎTE, ÉTUVÉES
TOMATES, FRAÎCHES
TORTILLA DE BLÉ ENTIER
TORTILLA DE FARINE
TORTILLA DE FARINE, SANS MG
TORTILLA DE MAÏS
VEAU, ÉPAULE, PARÉE, CUITE
VEAU, HACHÉ, CUIT
VEAU, LONGE, PARÉE, CUITE
VEAU, POITRINE, PARÉE, CUITE
VEAU, SURLONGE, CUITE
VEAU, SURLONGE, PARÉE, CUITE

YOGOURT, DE SOYA, AROMATISÉ
YOGOURT, DE SOYA, NATURE
YOGOURT, FAIBLE EN MG, AVEC SUCRE, AROMATISÉ
YOGOURT, FAIBLE EN MG, AVEC SUCRE, AROMATISÉ AUX FRUITS
YOGOURT, FAIBLE EN MG, NATURE
YOGOURT, GLACÉ, FAIBLE EN MG
YOGOURT, GLACÉ, SANS MG, AVEC SUCRE
YOGOURT, GLACÉ, SANS MG, SANS SUCRE
YOGOURT, LÉGER, ÉDULCORÉ ARTIFICIELLEMENT
YOGOURT, NATURE, LAIT ENTIER
YOGOURT, SANS MG, AROMATISÉ AUX FRUITS, AVEC SUCRE
YOGOURT, SANS MG, AROMATISÉ, AVEC SUCRE
YOGOURT, SANS MG, NATURE

Français

¡Felicidades! Ahora posee **la báscula electrónica de Weight Watchers® para alimentos**, la única báscula diseñada para pesar alimentos y proporcionarle los valores precisos en ***PuntosPlus***™.

Usar su báscula no podía ser más fácil. Ante todo, la base de datos de la báscula cuenta con los nombres de más de 450 alimentos populares. Además, puede agregar sus alimentos favoritos directamente en la memoria de la báscula. También puede calcular el valor en ***PuntosPlus*** para las recetas que usted prepare, con la nueva función *CREADOR DE RECETAS*. Es sencilla de programar y fácil de utilizar.

ÍNDICE:

INFORMACIÓN IMPORTANTE 55
PROGRAMACIÓN DE LA BÁSCULA 55
Cargar la pila 55
Desbloquear y bloquear la base para pesar 56
Protector de pantalla y base 56
USO DE LA BÁSCULA 56
Tecla por tecla 57
Encendido de la báscula 57
SELECCIÓN O CAMBIO DE IDIOMA 58
PESANDO LOS ALIMENTOS 58
OBTENIENDO EL VALOR EN *PuntosPlus* DE UN ALIMENTO 59
PESANDO EL ALIMENTO EN UN TAZÓN O PLATO 60
USO DEL *CREADOR DE RECETAS* PARA CALCULAR EL VALOR EN *PuntosPlus* DE UNA RECETA 62
Agregando alimentos a su receta 62
Borrando un alimento de su receta 65
Agregando alimentos a su receta que no vienen incluidos en la báscula 66
Borrando la memoria del *CREADOR DE RECETAS* 67
CALCULANDO EL VALOR EN *PuntosPlus* DE ALIMENTOS EMPACADOS 68
Calculando el valor en ***PuntosPlus*** 68
Guardando los alimentos empacados favoritos 69
Obteniendo el valor en ***PuntosPlus*** para las porciones de los alimentos favoritos que pesa 70
Obteniendo el valor en ***PuntosPlus*** para las porciones que pesa 70
Borrando un alimento favorito de la memoria 71
LISTA DE ALIMENTOS 72

INFORMACIÓN IMPORTANTE...

Léala antes de usar su báscula

DEBE...

- ☑ Guardar su báscula de forma segura, verificando que esté bloqueada cuando no está en uso. Para bloquear la báscula consulte la sección ***Desbloquear y Bloquear la Base para Pesar*** en la página 56. Bloquear la báscula cuando no está en uso ayudará a proteger la base para pesar, que es muy delicada. Si se ejerce presión excesiva sobre la base, la báscula podría dejar de funcionar.
- ☑ Limpiar la base de su báscula con un paño húmedo entre pesajes de alimentos.
- ☑ Asegurarse de bloquear la báscula antes de limpiar la base para evitar la sobrecarga por presión excesiva.

NO DEBE...

- ☒ Sobrecargar la báscula. Asegúrese de que los elementos que coloque en la base no superen los 3 kg (6 lb, 9.8 oz) o la báscula dejará de funcionar. El exceso de presión sobre la base para pesar o la colocación al revés de la báscula pueden ocasionar daños.

Favor de tomar en cuenta: Cualquier falla causada por tal sobrecarga no será cubierta por la garantía.

- ☒ Sumergir la báscula en agua o ponerla en el lavavajillas, ya que esto podría causarle desperfectos.

PROGRAMACIÓN DE LA BÁSCULA

Cargar la pila

1. Para colocar la pila, voltee la báscula hacia abajo, teniendo sumo cuidado de no presionar sobre la base para pesar.
2. Presione y empuje la tapa de la pila sobre la base de la báscula para sacarla.
3. Coloque la pila en el compartimiento.
4. Asegúrese de que los extremos positivo y negativo estén colocados correctamente (*vea el diagrama dentro del compartimiento de la pila*), y de que la cinta esté debajo de ésta. Al hacerlo es más fácil retirar la pila.
5. Vuelva a poner la tapa en el compartimiento de la pila, asegurándose de que se cierre bien con un chasquido.

Desbloquear y bloquear la base para pesar

1. La báscula debe ser desbloqueada antes de poder pesar cualquier alimento.
2. Para desbloquear la báscula, déle vuelta, teniendo sumo cuidado de no presionar sobre la base para pesar.
3. Verá un interruptor pequeño que está colocado debajo del candadito de plástico en relieve. Deslice de un lado a otro el interruptor para bloquear y desbloquear la base.

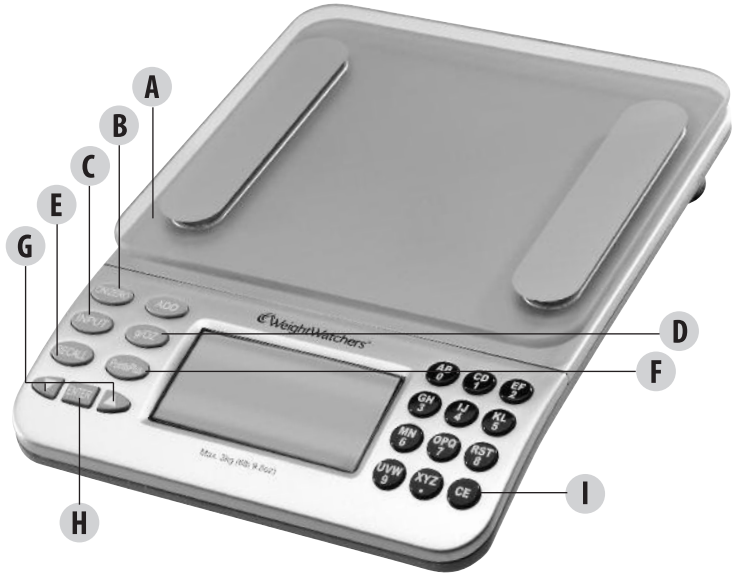
NOTA: Asegúrese de bloquear la base antes de guardar la báscula o transportarla. Esto evitará que accidentalmente se sobrecargue.

LA BÁSCULA SOPORTA UN PESO MÁXIMO DE 3 KG (6 LB, 9.8 oz)

Protector de pantalla y base

1. Encontrará una banda plástica colocada sobre la pantalla. Desprenda y tírela.
2. Hay un plástico desprendible que protege la base de la báscula. Desprenda y tírelo.

USO DE LA BÁSCULA



Tecla por tecla

A (Base) Puede colocar los alimentos directamente sobre la base o utilizar un tazón o plato.

B (**ON/ZERO**) Enciende la báscula. Si la báscula ya está encendida, este botón pondrá en cero el peso. Oprima y mantenga oprimido durante 3 segundos para cambiar la selección de idioma.

C (**INPUT**) Use esta tecla para calcular el valor en ***PuntosPlus***™ de un alimento, empleando la información del cuadro de datos nutricionales.

D (**g/oz**) Cambia la unidad de medida entre gramos y onzas.

E (**RECALL**) Muestra los alimentos favoritos guardados en la memoria.

F (***PointsPlus***) Encuentra el valor en ***PuntosPlus*** de los alimentos listados en la base de datos.

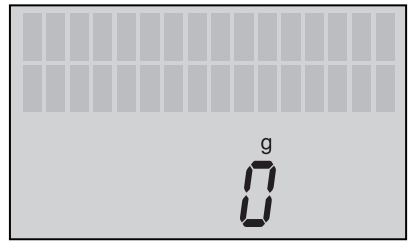
G (Flechas) Ayudan a desplazarse por toda la Lista de alimentos para encontrar su alimento.

H (**ENTER**) Confirma una entrada.

I (**CE**) Borra la última entrada. Sosténgala por 3-5 segundos para borrar la memoria del *CREADOR DE RECETAS*.

Encendido de la báscula

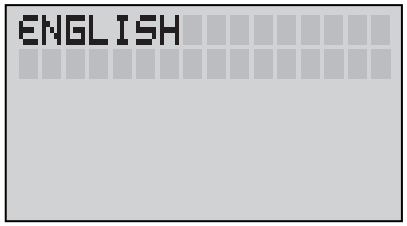
1. Oprima el botón **ON/ZERO** para encender la báscula. La pantalla mostrará 0 g:



NOTA: La báscula se apagará automáticamente después de 2 minutos sin haberse utilizado.

SELECCIÓN O CAMBIO DE IDIOMA

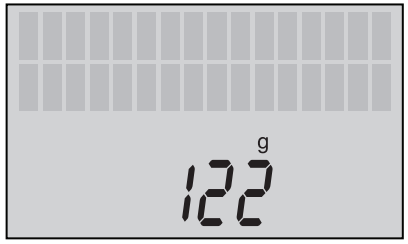
1. Presione y mantenga presionado el botón **ON/ZERO** por 3 segundos.



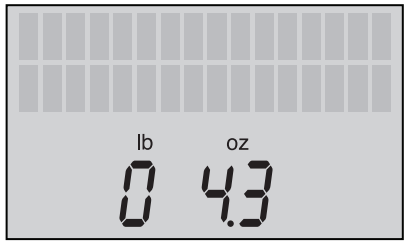
2. Oprima el botón con las flechas para ver FRANCÉS (Français) o ESPAÑOL.
3. Oprima el botón **ENTER** para confirmar el idioma y vuelva a la pantalla para pesar.
4. **NOTA:** Mientras esté usando el *CREADOR DE RECETAS* no podrá cambiar de idioma. Primero debe borrar la memoria del *CREADOR DE RECETAS*.

PESANDO LOS ALIMENTOS

1. Coloque el alimento directamente sobre la base de la báscula.
2. La pantalla mostrará el peso del alimento.



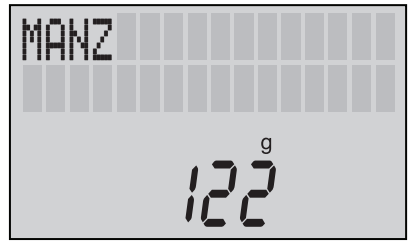
3. Puede oprimir la tecla **g/oz** para cambiar entre gramos y onzas en cualquier momento.



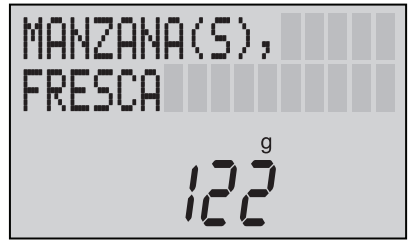
OBTENIENDO EL VALOR EN *PuntosPlus*™ DE UN ALIMENTO EN LA BASE DE DATOS DE LA BÁSCULA

Use esta función para encontrar los valores en ***PuntosPlus*** exactos para las porciones que pesa. La báscula tiene más de 450 alimentos populares en su base de datos. Si desea calcular los valores en ***PuntosPlus*** de platillos con múltiples ingredientes, use el *CREADOR DE RECETAS* en la página 62.

1. Luego de colocar el alimento en la base, use las teclas alfabéticas para ingresar el nombre del alimento. Puede usar pocas o cuantas letras desee para buscar el alimento por su nombre.



2. Oprima **ENTER**. Esta acción le mostrará la primera entrada con estas letras de la Lista de alimentos.

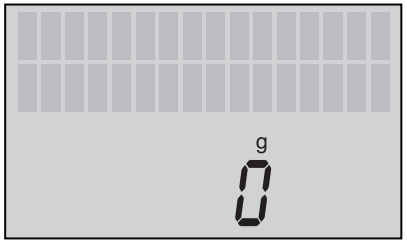


3. Use las flechas para desplazarse por la Lista de alimentos hasta que encuentre su alimento. Puede mantener presionadas las flechas para desplazarse con rapidez.

4. Oprima el botón ***PointsPlus***™ para ver el valor en ***PuntosPlus*** del alimento.

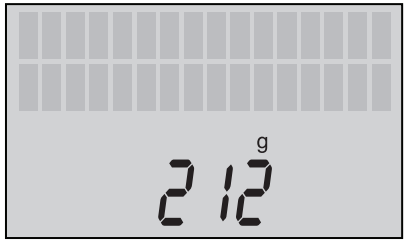
5. Oprima el botón ***PointsPlus*** para cambiar entre la opción de ver el valor en ***PuntosPlus*** y el peso.

6. Para borrar la entrada y usar la báscula para pesar otro alimento, oprima **CE** y quite el alimento de la base.

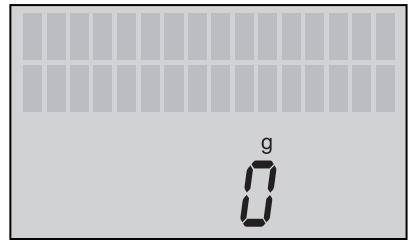


PESANDO EL ALIMENTO EN UN TAZÓN O PLATO

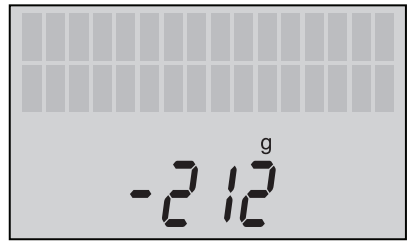
1. Coloque el tazón o plato vacío en la base.



2. Oprima **ON/ZERO** para poner en cero el peso del tazón.

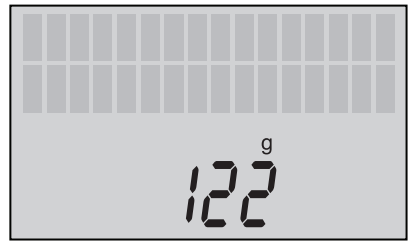


3. Si quita el tazón de la base, la báscula mostrará un peso negativo. Esto le recordará que el peso ha sido ajustado para eliminar el peso del tazón.



Coloque de nuevo el tazón en la base para volver a la lectura de 0 g.

4. Coloque el alimento en el tazón para obtener el peso del alimento sin considerar el peso del tazón.



5. Para obtener el valor en ***PuntosPlus*** del alimento, use el teclado para ingresar el nombre del alimento y oprima **ENTER**. Luego oprima el botón ***PointsPlus*** (vea **OBTENIENDO EL VALOR EN *PuntosPlus* DE UN ALIMENTO** en la página 59).

6. Oprima **CE** para pesar otro alimento.

USO DEL *CREADOR DE RECETAS* PARA CALCULAR EL VALOR EN *PuntosPlus*™ DE UNA RECETA

Use esta función para encontrar el valor en ***PuntosPlus*** de una receta. El *CREADOR DE RECETAS* guardará la información para cada ingrediente a fin de que pueda calcular el valor total en ***PuntosPlus*** de una receta. Si planea colocar todos los ingredientes en un tazón, recuerde primero poner en cero el peso del tazón colocándolo en la báscula y posteriormente oprimir el botón **ON/ZERO**. También puede elaborar su receta colocando un alimento a la vez directamente sobre la base y luego retirarlo después de haberlo agregado.

No solamente puede agregar los alimentos listados en la base de datos, sino también puede agregar alimentos que no estén incluidos en la base de datos siempre que conozca la grasa, carbohidratos, fibra y proteína.

Puede agregar un máximo de 10 ingredientes por receta.

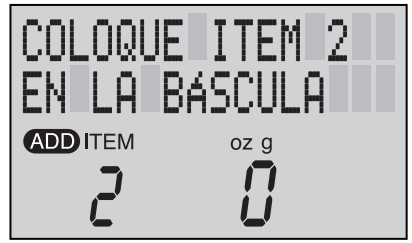
Agregando alimentos a su receta

1. Para pesar el primer alimento, colóquelo en la base (o en el tazón después de poner en cero su peso). Use el teclado y las flechas para ingresar el nombre del alimento. Oprima el botón ***PointsPlus*** para ver el valor en ***PuntosPlus*** del alimento o el botón **ADD** para crear su receta.

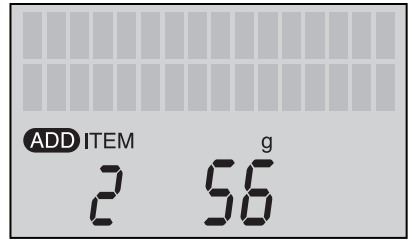
2. Al oprimir **ADD**, la pantalla mostrará "ALIMENTO AGREGADO", para confirmar que la información del alimento quedó guardada en la memoria.

3. La báscula está lista para que agregue el segundo alimento a la receta.

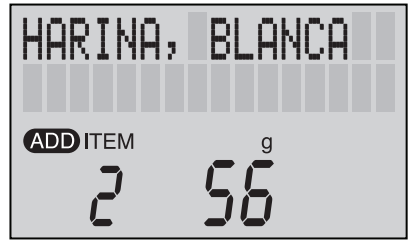
   NOTA: En caso de que no utilice un tazón o plato, un signo de menos aparecerá en la pantalla después de que cada alimento haya sido quitado de la báscula. Oprima la tecla **ON/ZERO** para poner en cero el peso.



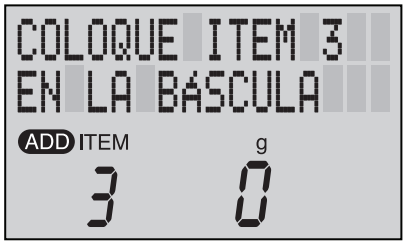
4. Para agregar el segundo alimento a la receta, colóquelo en la báscula.



5. Use el teclado y/o las flechas para ingresar el nombre del segundo alimento.

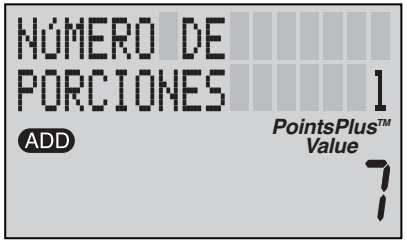


6. Oprima el botón **ADD** para confirmar la entrada. "ALIMENTO AGREGADO" se mostrará en la pantalla y luego la báscula estará lista para que agregue su tercer alimento de la receta.

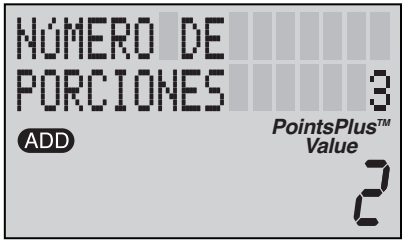


7. Puede repetir este proceso hasta con 10 ingredientes. En cualquier momento, puede ver el valor en ***PuntosPlus***™ actual. Simplemente oprima el botón ***PointsPlus*** y la báscula mostrará el valor en ***PuntosPlus*** actual o acumulado.

   NOTA: Mientras esté utilizando el modo *CREADOR DE RECETAS*, aparecerá el icono **ADD** a la izquierda de la pantalla. También se mostrará el número de ítem.



8. Para continuar creando su receta, oprima **ADD** y repita el proceso para cada alimento nuevo. Puede cambiar el número de porciones que rinde su receta oprimiendo los botones con las flechas. La báscula calculará el valor en ***PuntosPlus*** por porción.

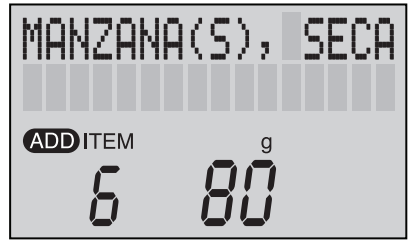


9. Mientras se encuentre en el modo *CREADOR DE RECETAS*, usted puede desplazarse por los alimentos que haya agregado a su receta en cualquier momento. Para ver cada alimento individual que agregó a la receta, oprima **ADD** y use las flechas para desplazarse hacia arriba o hacia abajo. Oprima **ADD** nuevamente para continuar agregando ingredientes. Para ver el valor en ***PuntosPlus*** de cada alimento, oprima el botón ***PointsPlus*** y use las teclas con las flechas para desplazarse por toda la lista. Oprima **ADD** para continuar agregando ingredientes.

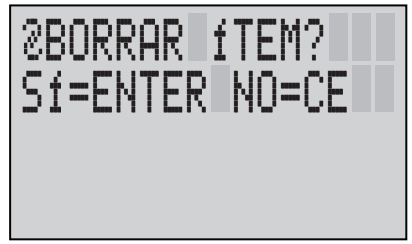
NOTA: Mientras se encuentre en el modo *CREADOR DE RECETAS*, en cualquier momento puede oprimir el botón **ADD** para cambiar la opción de ver los alimentos individuales o el total de la receta.

Borrando un alimento de su receta

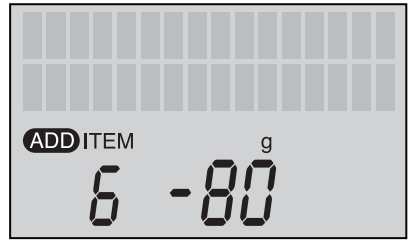
1. Si quisiera borrar un alimento de su receta, use las flechas para llegar al ingrediente que desee borrar.



2. Oprima **CE** y la pantalla mostrará:



3. Oprima **ENTER** para confirmar que desea borrar el alimento de su receta. (Oprima **CE** si desea continuar con su receta sin borrar el alimento). Éste será borrado de la receta. Puesto que la información del valor en ***PuntosPlus*** del alimento borrado ya no está incluida en la receta, acuérdese de quitar el alimento del tazón o plato.

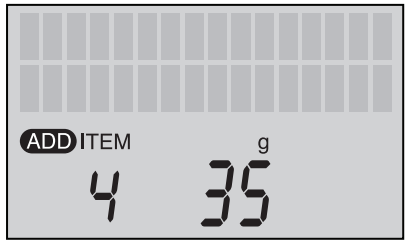


4. Aparecerá un signo menos después de eliminar el alimento del tazón o plato. Oprima **ON/ZERO** para poner en cero el peso. Los alimentos serán renumerados automáticamente en la lista de la receta. A fin de continuar agregando más ingredientes a su receta, coloque el alimento en la báscula y use el teclado para ingresar el nombre del alimento.

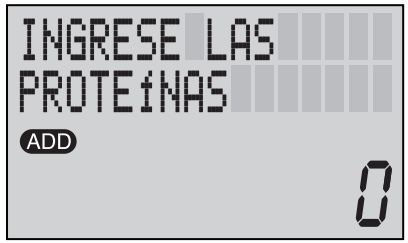
Agregando alimentos a su receta que no vienen incluidos en la báscula

Deberá saber el total de grasa, carbohidratos, fibra y proteína, así como el tamaño de la porción en gramos. Esto funcionará mejor con los alimentos empacados.

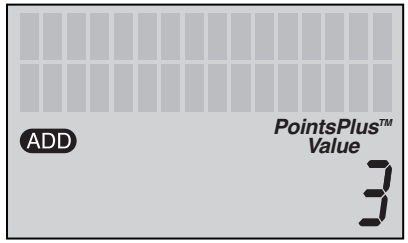
1. Coloque el alimento en la báscula.



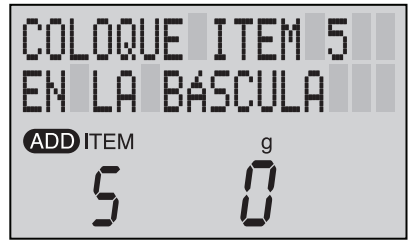
2. En vez de usar el teclado para ingresar el nombre de un alimento (como lo haría con un alimento incluido en la base de datos), oprima **INPUT**.



3. Siga los mensajes de la pantalla para ingresar la grasa, carbohidratos, fibra y proteína, así como el tamaño de la porción en gramos (vea **CALCULANDO EL VALOR EN *PuntosPlus*™ DE ALIMENTOS EMPACADOS** en la página 68). El valor en ***PuntosPlus*** de los alimentos aparecerá en la pantalla.



4. Oprima el botón **ADD** para agregar este alimento a su receta. Puede continuar agregando alimentos a su receta colocando el siguiente alimento en la báscula.

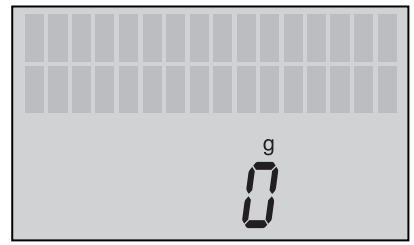


5. Cuando haya terminado su receta, oprima el botón ***PointsPlus*** para ver el valor total en ***PuntosPlus*** y para ajustar el número de porciones.

Borrando la memoria del *CREADOR DE RECETAS*

1. Para borrar la memoria del *CREADOR DE RECETAS*, presione y mantenga presionado el botón **CE** por 5 segundos. Debe borrar la memoria del *CREADOR DE RECETAS* para poder regresar a pesar y calcular el valor en ***PuntosPlus*** para los alimentos individuales.
2. La pantalla mostrará:

3. Oprima **ENTER** para confirmar que desea borrar la receta de la memoria. (Oprima **CE** si desea continuar en el modo *CREADOR DE RECETAS*). La pantalla destellará "TODOS LOS ALIMENTOS BORRADOS". En caso de estar utilizando un tazón o plato, un signo de menos aparecerá en la pantalla después de que los alimentos hayan sido borrados. Oprima **ON/ZERO** para poner en cero el peso.
4. La báscula regresará al modo normal para pesar.



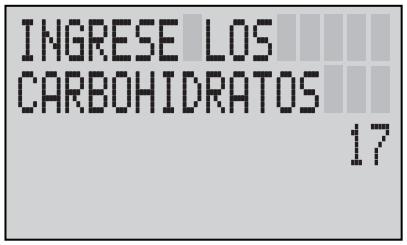
Español

CALCULANDO EL VALOR EN *PuntosPlus*™ DE ALIMENTOS EMPACADOS

Calculando el valor en *PuntosPlus*:

1. Oprima **INPUT**. Ingrese los gramos de grasas totales por porción y oprima **ENTER**.

2. Ingrese los gramos de carbohidratos totales por porción y oprima **ENTER**.

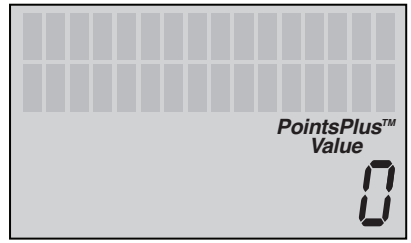


3. Ingrese los gramos de fibra totales por porción y oprima **ENTER**.

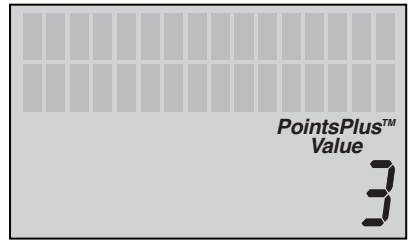
4. Ingrese los gramos de proteínas totales por porción y oprima **ENTER**.

5. Ingrese el tamaño de la porción en gramos y oprima **ENTER**.

6. El valor en ***PuntosPlus*** mostrará un cero hasta que coloque el alimento en la báscula.



7. Para encontrar el valor en ***PuntosPlus*** de ese alimento, colóquelo en la báscula.



8. Quite el alimento de la plataforma y presione la tecla **CE** para regresar al modo simple para pesar.

Guardando los alimentos empacados favoritos

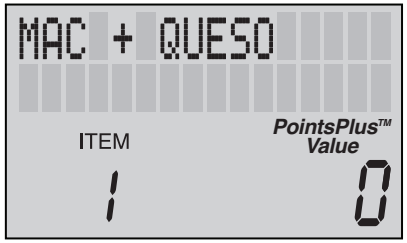
1. Puede guardar hasta 10 de sus alimentos favoritos en la memoria. Siga los pasos del 1 al 6 de la sección **CALCULANDO EL VALOR EN *PuntosPlus* DE ALIMENTOS EMPACADOS** en la página 68. Oprima **INPUT**.

2. Use el teclado para ingresar el nombre de su alimento y oprima **ENTER** para guardarlo.

Obteniendo el valor en *PuntosPlus*™ para las porciones de los alimentos favoritos que pesa

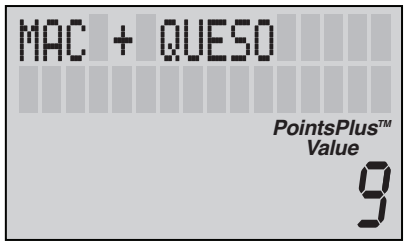
1. Oprima **RECALL** para ver los alimentos favoritos guardados en la memoria.

2. Oprima **ENTER**. Use las flechas para desplazarse hasta el alimento que esté buscando. Oprima **ENTER** para seleccionarlo.



Obteniendo el valor en *PuntosPlus* para las porciones que pesa

1. Coloque el alimento en la báscula para ver el valor en ***PuntosPlus*** para esa porción. Presiona la tecla **CE** para regresar a la lista de alimentos favoritos.

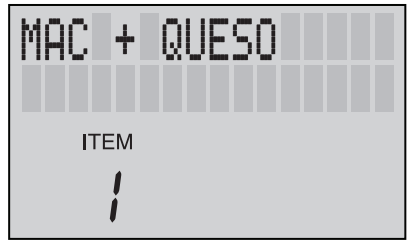


Borrando un alimento favorito de la memoria

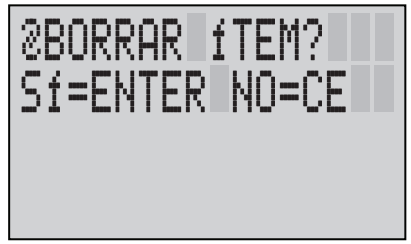
Si ya se encuentran guardados 10 alimentos favoritos en la memoria, la báscula mostrará "MEMORIA LLENA" cuando intente ingresar otro alimento favorito. Tendrá que borrar un alimento para tener espacio para su nueva entrada. Oprima **RECALL**.

1. Use el botón con la flecha hacia abajo para ingresar en el modo BORRAR.

2. Oprima **ENTER** para ver los alimentos favoritos guardados en la memoria y use las flechas para desplazarse hacia el alimento que desee borrar.



3. Oprima **ENTER** para borrar el alimento. Oprima **ENTER** de nuevo para confirmar el borrado u oprima **CE** para cancelarlo.



LISTA DE ALIMENTOS

En el programa ***PuntosPlus***™, las frutas y la mayoría de las verduras tienen un valor en ***PuntosPlus*** asignado de 0 por porción, ya que contribuyen a la salud y ayudan a reducir el hambre mientras se sigue el plan. Cada vez que la báscula muestre un valor en ***PuntosPlus*** superior a 0 para estos alimentos, deberá contarse como 0. La excepción a esta regla es cuando se usa la función *CREADOR DE RECETAS*, que utiliza el contenido nutricional por porción de frutas y verduras para determinar el valor en ***PuntosPlus*** en lugar del valor ***PuntosPlus*** asignado de 0. Para averiguar qué frutas y verduras cuentan como valores en ***PuntosPlus*** de 0 consulte los materiales del programa, la guía Companion, Diccionario de Alimentos o visite WeightWatchers.com.

ACEITUNAS
ACELGA, COCIDA
AGUACATE, CRUDO
AJONJOLÍ, SEMILLAS SÉSAMO
ALBARICOQUES, FRESCO
ALBARICOQUES, SECOS
ALCACHOFAS, CORAZONES, COCIDAS
ALCACHOFAS, CORAZONES, EN LATA, SIN ACEITE
ALCACHOFAS, JERUSALEM
ALCACHOFAS, MARINADAS
ALMENDRAS
APIO, CRUDO
ARÁNDANOS, AGRIOS, FRESCOS
ARÁNDANOS, FRESCOS
ARÁNDANOS, SALSA, EN LATA
ARÁNDANOS, SECOS
ARROZ, BLANCO, GRANO LARGO, INSTANTÁNEO, COCIDO
ARROZ, BLANCO, COCIDO
ARROZ, INTEGRAL, COCIDO
ATÚN ENSALADA, COMERCIAL
AVENA ENROLLADA
AZÚCAR, BLANCA
AZÚCAR, EN POLVO
AZÚCAR, MORENA
BERENJENA, COCIDA
BETABEL, EN LATA (REMOLACHA)
BOLOGNA, RES O CERDO
BRÓCOLI, COCIDO
BULGUR, COCIDO
CACAHUATES (MANÍES)
CACAHUATES, CUBIERTOS, CON CHOCOLATE
CALABACIN, COCIDO
CALABAZA DE INVIERNO, COCIDA
CALABAZA DE VERANO, COCIDA
CALABAZA, EN LATA
CALABAZA, ESPAGUET, COCIDO
CALAMAR, COCIDO
CAMOTE, COCIDO (BATATA)
CASTAÑAS DE AGUA, EN LATA
CATSUP
CEBADA, COCIDA
CEBOLLAS CONGELDAS, PICADAS, COCIDAS
CEBOLLAS, CRUDAS
CEBOLLINOS
CERDO, TENDERLOIN, MAGRO, COCIDO
CERDO, CARNE MOLIDA, COCIDA
CERDO, COSTILLA, COCIDO
CERDO, ESPALDILL, MAGRA, COCIDA
CERDO, LOMO, MAGRO, COCIDO
CERDO, LOMO, RECORTE, COCIDO

CERDO, PIERNA, RECORTE, COCIDO
CERDO, SIRLOIN, COCIDO
CERDO, SIRLOIN, MAGRO, COCIDO
CERDO, TOP LOIN, MAGRO, COCIDO
CEREAL, CREMA DE TRIGO, COCIDO
CEREAL, SÉMOLA, COCIDO
CEREAL, AVENA, COCIDA
CEREAL, AVENA, INSTANTÁNEA
CEREAL, AVENA, SABORIZADA
CEREAL, CREMA DE ARROZ, COCIDO
CEREAL, FRÍO, CONGELADO
CEREAL, FRÍO, CUALQUIER TIPO
CEREAL, FRÍO, GRANOLA
CEREAL, FRÍO, INFLADO
CEREAL, FRÍO, SALVADO Y PASAS
CEREAL, FRÍO, TRIGO
CEREAL, FRÍO, TROZOS
CEREAL, GRANOLA, BAJO, EN GRASA
CEREAL, MAIZ, POZOLERO, COCIDO
CEREZAS, FRESCAS
CEREZAS, SECAS
CHALOTES, CRUDOS
CHICHAROS (ARVEJAS)
CHÍCHAROS, VERDES, COCIDOS
CHÍCHAROS, VERDES, COCIDOS
CHIRIVÍAS, COCIDAS
CHISPAS DE CHOCOLATE, CON LECHE
CIRUELAS
CIRUELAS, PASA
CLARAS DE HUEVO
CLEMENTINAS
COL DE BRUSELAS, COCIDA
COL, CUALQUIER VARIEDAD
COLIFLOR, COCIDA
COLIFLOR, CRUDA
CONSERVAS
CORDERO, ESPALDILLA, COCDIO
CORDERO, LOMO, COCIDO
CORDERO, LOMO, COCIDO, RECORTE
CORDERO, PIERNA, COCIDA
CORDERO, PIERNA, COCIDA, RECORTE
COSTRA, PARA PAY, FRÍA O CONGELADO
CREMA DE CACAHUATE/MANÍ
CREMA, AGRIA, LIGERA
CREMA, AGRIA, REGULAR
CREMA, AGRIA, SIN GRASA
CREMA, BATIDA, AEROSOL
CREMA, BATIDA, CASERA, SIN AZÚCAR
CREMA, BATIDA, CONGELADA
CREMA, EN POLVO, NO LÁCTEA
CROUTONES, EMPACADOS, REGULARES
CROUTONES, EMPACADOS, SIN GRASA
CUSCÚS, SÉMOLA, COCIDA
DÁTILES, FRESCOS
DÁTILES, SECOS
DULCE DE AZÚCAR (FUDGE)
DURAZNO
DURAZNOS, EN LATA, SIN ENDULZANTE
ELOTE, ENTERO
ELOTITOS, TIERNOS
ENCURTIDO DE COL, SAUERKRAUT
ENDIVIA
ENSALADA ,SALMÓN, KIPPER, CON MAYONESA
ENSALADA DE CAMARÓN
ENSALADA DE COL
ENSALADA DE FRUTAS, EN LATA, EN AGUA
ENSALADA DE HUEVO
ENSALADA DE MACARRÓN
ENSALADA DE MARISCOS (DELI)
ENSALADA, TRES FRIJOLES
ENSALADA, TRES FRIJOLES, EN LATA, SIN ACEITE
ESCAROLA
ESPAGUETI, COCIDO
ESPAGUETI, TRIGO, ENTERO, COCIDO

ESPAGUETI, TRIGO, ENTERO, CRUDO
ESPÁRRAGO, COCIDOS
ESPINACAS, COCIDAS
ESPINACAS, CRUDAS
FALAFEL
FRAMBUESAS
FRESAS, FRESCAS
FRIJOLES DE SOYA
FRIJOLES DE SOYA, COCIDOS
FRIJOLES, BLANCOS, COCIDOS
FRIJOLES, CARITA, COCIDOS
FRIJOLES, EN LATA, CANNELLINI
FRIJOLES, EN LATA, COCIDOS
FRIJOLES, EN LATA, REFRITOS
FRIJOLES, LIMA, COCIDOS
FRIJOLES, NAVY, COCIDOS
FRIJOLES, NEGROS, COCIDOS
FRIJOLES, PINTOS, COCIDOS
FRIJOLES, REFRITO, SIN GRASA, EN LATA
FRIJOLES, ROJOS, COCIDOS
FRUTAS, SECAS, MIXTAS
GARBANZOS, COCIDOS
GARBANZOS, EN LATA
GELATINA, SABOR FRUTAS
GELATINA, SABOR FRUTAS, SIN AZÚCAR
GERMEN DE TRIGO
GERMINADO DE ALFALFA
GERMINADO DE FRIJOL
GIARDENIERA, SIN ACEITUNAS
GRANADAS
GRANOS DE MAÍZ, COCIDOS
GROSELLAS, FRESCAS
GROSELLAS, SECAS
GUACAMOLE
HABAS DE SOYA, VERDES, CON VAINA
HABAS DE SOYA, VERDES, SIN VAINA
HAMBURGUESA DE SOYA
HAMBURGUESA, VEGETARIANA, CONGELADA
HAMBURGUESA, VEGETARIANA, SIN GRASA, CONGELADA
HARINA DE MAÍZ, COCIDA
HARINA, BLANCA
HARINA, TRIGO, GRANO INTEGRAL
HELADO, CALIDAD SUPERIOR
HELADO, LIGHT, CON AZÚCAR
HELADO, LIGHT, SIN AZÚCAR
HELADO, REGULAR
HELADO, SIN GRASA, CON AZÚCAR
HELADO, SIN GRASA, SIN AZÚCAR
HÍGADO, PATÉ
HOJAS, ACELGA, COCIDA
HOJAS, COL RIZADA, COCIDA
HOJAS, MOSTAZA, COCIDA
HOJAS, NABO, COCIDO
HOJUELAS DE PAPA, SECAS
HONGOS, COCIDOS
HONGOS, EN LATA
HONGOS, FRESCOS
HONGOS, SECOS
HUEVO, SUSTITUTO, REGULAR
HUEVO, SUSTITUTO, SIN GRASA
HUEVO(S)
HUMMUS
JALEA
JAMÓN, COCIDO, MAGRO
JAMÓN, COCIDO, REGULAR
JICAMA, CRUDA
JITOMATE, PASTA, EN LATA, CON SAL
JITOMATES, EN LATA
JITOMATES, EN LATA, GUISADOS
JITOMATES, FRESCOS
JITOMATES, SECOS, NO EN ACEITE
JUDÍAS CHINAS (SNOWPEAS)
KASHA, COCIDO

KIWI
KNISH DE PAPA, COMERCIAL
LECHUGA, CUALQUIER TIPO
LENTEJAS, COCIDAS
MACARRÓN, COCIDO
MACARRÓN, CON QUESO, DE CAJA
MACARRÓN, ENSALADA
MACARRÓN, TRIGO ENTERO, COCIDO
MANDARINAS (TANGERINAS)
MANGO
MANTECA VEGETAL
MANTEQUILLA DE FRUTAS
MANTEQUILLA, BATIDA
MANZANA(S), FRESCA
MANZANA(S), SECA
MARAÑÓN (ANACARDO)
MARGARINA, REDUCIDA EN CALORIAS
MARGARINA, SIN GRASA
MARISCO, ALMEJAS, COCIDAS
MARISCO, ALMEJAS, EN LATA
MARISCO, CALLO DE HACHA, COCIDO
MARISCO, CALLO DE HACHA, FRITO
MARISCO, CAMARÓN, COCIDO
MARISCO, CAMARÓN, EN LATA
MARISCO, CANGREJO DE RÍO, COCIDO
MARISCO, CANGREJO, COCIDO
MARISCO, CANGREJO, EN LATA
MARISCO, CARACOL
MARISCO, LANGOSTA, COCIDA
MARISCO, MEJILLÓN, COCIDO
MARISCO, OSTRA, EN LATA
MARISCO, OSTRA, COCIDA
MARISCO, SURIMI, IMITACIÓN CANGREJO
MASA DE MATZO
MASA PHYLLO
MATZO
MAYONESA, REDUCIDA CALORÍAS
MAYONESA, REGULAR
MAYONESA, SIN GRASA
MELAZA
MELÓN, CANTALOUPE
MELON, VERDE, HONEYDEW
MERMELADA
MIEL
MUFIN, CUALQUIER TIPO
MUFIN, CUALQUIER TIPO, COMERCIAL
MUFIN, INGLÉS, CUALQUIER TIPO
MUFIN, SIN GRASA, COMERCIAL
NABO, COCIDO
ÑAME (CAMOTE), COCIDO
NARANJA, GAJOS
NARANJA(S)
NECTARINA
NUECES
NUECES DE PARÁ (BRAZIL)
NUECES, AVELLANAS
NUECES, MACADAMIA
NUECES, MIXTAS, PELADAS
NUECES, PECANAS
NUECES, PIÑONES (PIGNOLIAS)
PALITOS DE PAN, CUALQUIER TIPO
PALMITOS
PALOMITAS, 94% SIN GRAS, MICROONDAS
PALOMITAS, LIGHT, MICROONDAS
PALOMITAS, LIGHT, SABOR MANTEQUILLA
PALOMITAS, REGULARES, MICROONDAS
PALOMITAS, SABOR MANTEQUILLA
PAN DE MAÍZ
PAN INTEGRAL DE TRIGO
PAN MOLIDO, REGULAR
PAN MOLIDO, SAZONADO
PAN, ALTO EN FIBRA 3G+ POR REBANADA
PAN, BAJO EN CALORIAS
PAN, CUALQUIER TIPO, BLANCO, TRIGO O CENTENO

PAN, FOCACCIA
PAN, PITA, BLANCO
PAPA, BLANCA O ROJA, COCIDA
PAPA, ENSALADA
PAPAS FRITAS, CONGELADAS
PAPAYA, FRESCA
PASAS
PASAS, CUBIERTAS DE CHOCOLATE
PASAS, CUBIERTAS DE YOGUR
PASTA, COCIDA
PASTA, TRIGO ENTERA, COCIDA
PASTRAMI, PAVO
PASTRAMI, RES
PATO, DOMÉSTICO, COCIDO, CON PIEL
PATO, DOMÉSTICO, COCIDO, SIN PIEL
PATTY VEGETARIANA PARA DESAYUNO
PAVO, CARNE BLANCA, COCIDA, SIN PIEL
PAVO, CARNE MOLIDA, REGULAR, COCIDA
PAVO, CARNE OSCURA, COCIDA, SIN PIEL
PAVO, PECHUGA, COCIDA, CON PIEL
PAVO, PIERNA, COCIDA, CON PIEL
PAVO, ROSTIZADO, CARNE BLANCA Y OSCURA
PEPINILLOS, DULCES
PEPINILLOS, SIN AZÚCAR (AL ENELDO)
PEPINO
PEPPERONI
PERA(S)
PERAS, EN LATA, SIN AZÚCAR
PESCADO, ANCHOAS EN ACEITE, ESCURR.
PESCADO, ARENQUE, COCIDO
PESCADO, ARENQUE, EN SALSA DE CREMA
PESCADO, ATÚN, COCIDO
PESCADO, ATÚN, EN ACEITE, ESCURR.
PESCADO, ATÚN, EN AGUA, ESCURR.
PESCADO, BACALAO, COCIDO
PESCADO, BAGRE, COCIDO
PESCADO, HALIBUT, COCIDO
PESCADO, LENGUADO, COCIDO
PESCADO, LOX
PESCADO, MERO, COCIDO
PESCADO, PARGO, COCIDO
PESCADO, PEZ ESPADA, COCIDO
PESCADO, RELLENO
PESCADO, RÓBALO, COCIDO
PESCADO, SALMÓN, DE GRANJA, COCIDO
PESCADO, SALMÓN, EN LATA, DRENADO
PESCADO, SARDINAS, EN LATA, EN ACEITE, ESCURR.
PESCADO, TILAPIA, COCIDA
PESCADO, TRUCHA, COCIDA
PICO DE GALLO
PIMIENTO, VERDE
PIMIENTOS, EN LATA
PIMIENTOS, ROJOS/SECOS
PIÑA, EN LATA, CON JUGO
PIÑA, EN LATA, SIN AZÚCAR
PIÑA, FRESCA
PISTACHES, PELADOS
PLACAMINEROS O PÉRSIMOS
PLÁTANO MACHO, ASADO/HERVIDO
PLÁTANO(S)
POLENTA, SECA
POLLO, CARNE BLANCA, COCIDA
POLLO, CARNE OSCURA, COCIDA
POLLO, EN LATA
POLLO, HÍGADO, COCIDO
POLLO, MUSLO, 93% MAGRO, COCIDO
POLLO, MUSLO, COCIDO, CON PIEL, SIN HUESO
POLLO, MUSLO, COCIDO, SIN PIEL, SIN HUESO
POLLO, PECHUGA, COCIDO, CON PIEL Y HUESO
POLLO, PECHUGA, COCIDO, CON PIEL, SIN HUESO
POLLO, PECHUGA, COCIDO, SIN PIEL NI HUESO
POLLO, PIERNA, CON PIEL, SIN HUESO

POLLO, PIERNA, SIN PIEL, NI HUESO
PRETZEL NUDOS
PRETZEL PALITOS
PRETZELS, BLANDOS
PUDÍN DE ARROZ
PUDÍN, MEZCLA DE VAINILLA, CON LECHE ENTERA
PUDÍN, REDUCIDO EN CALORÍAS
PUERRO, COCIDO
PURÉ DE JITOMATE, EN LATA
PURÉ DE MANZANA, SIN AZÚCAR
QUESO DE SOYA, REGULAR
QUESO DE SOYA, SIN GRASA
QUESO, BAJO GRASA, DURO O SEMIBLANDO
QUESO, COTTAGE, SIN GRASA
QUESO, COTTAGE, BAJO GRASA 1%
QUESO, COTTAGE, REDUCIDO EN GRASA 2%
QUESO, COTTAGE, REGULAR 4%
QUESO, CREMA, BATIDO
QUESO, CREMA, REGULAR
QUESO, CREMA, SIN GRASA
QUESO, CREMA, SOYA
QUESO, CUAJADO
QUESO, FETA
QUESO, JACK, REDUCIDA EN GRASA
QUESO, MEXICANO, REDUCIDA EN GRASA
QUESO, MOZZARELA, PARC. DESCREMDO
QUESO, NEUFCHATEL, REDUCIDA EN GRASA
QUESO, PARMESANO
QUESO, REGULAR, DURO O SEMIBLANDO
QUESO, RICOTTA, PARC. DESCREMDO
QUESO, RICOTTA, ENTERO
QUESO, RICOTTA, SIN GRASA
QUESO, SIN GRASA, DURO O SEMIBLANDO
RÁBANOS
RELLENO DE PAN, MEZCLA PREPRDA.
RELLENO DE PAY, DE FRUTA, EN LATA
RELLENO DE PAY, DE FRUTA, LIGHT, EN LATA
RES MOLIDA, 80% MAGRA, COCIDA
RES MOLIDA, 85% MAGRA, COCIDA
RES MOLIDA, 90% MAGRA, COCIDA
RES MOLIDA, 95% MAGRA, COCIDA
RES, CORTE KC, FAJITA, COCIDA
RES, CORTE NEW YORK, COCIDO
RES, CORTE RIB EYE, COCIDO
RES, CORTE SIRLOIN, COCIDO
RES, CORTE TBONE, COCIDO
RES, EN CONSERVA, COCIDA
RES, FALDA, COCIDA
RES, FILETE MIGNON, COCIDO
RES, FILETE MIGNON, TROZOS, COCIDO
RES, FILETE, MAGRO, COCIDO
RES, FILETE, REGULAR, COCIDO
RES, HÍGADO, COCIDO
RES, PECHO, COCIDO
RES, PORTERHOUSE, COCIDO
RES, SIRLOIN, FAJITA, COCIDA
RES, TENDERLOIN, COCIDO
RES, FALDA, MAGRA, COCIDA
SALCHICHA FRANKFURT, PAVO
SALCHICHA FRANKFURT, PAVO, LIGHT
SALCHICHA FRANKFURT, PAVO, SIN GRASA
SALCHICHA FRANKFURT, POLLO
SALCHICHA FRANKFURT, RES O CERDO, LIGHT
SALCHICHA FRANKFURT, RES O CERDO, REGULAR
SALCHICHA FRANKFURT, RES O CERDO, SIN GRASA
SALCHICHA, CERDO, ITALIANO, COCIDA
SALCHICHA, KNOCKWURST
SALCHICHA, POLLO, COCIDO
SALCHICHA, RES O CERDO, COCIDO
SALCHICHA, TIPO MEXICANO
SALCHICHA, VEGETARIANA, PARA DESAYUNO
SALSA, STEAK (PARA BISTEC)

SALSA, BARBECUE
SALSA, BECHAMEL (BLANCA)
SALSA, CHILE, PICANTE
SALSA, CHINA
SALSA, CIRUELAS
SALSA, COCKTAIL, COMERCIAL
SALSA, ESPAGUETI, ENVASADA
SALSA, ESPAGUETI, ENVASADA, BAJA GRASA
SALSA, FRIJOLES NEGROS Y MAÍZ
SALSA, HOISIN
SALSA, HORSERADISH
SALSA, JITOMATE, EN LATA
SALSA, JITOMATE, ITALIANA
SALSA, MOLE, COMERCIAL
SALSA, PARA TACOS
SALSA, QUESO, COMERCIAL
SALSA, QUESO, LISTA PARA SERVIR
SALSA, SIN GRASA
SALSA, SLOPPY JOE, COMERCIAL
SALSA, TAHINI
SALSA, TAMARI
SALSA, TÁRTARA
SALSA, TÁRTARA, SIN GRASA
SALSA, TERIYAKI
SALSA, WORCESTERSHIRE
SALVADO DE AVENA, COCIDO
SANDÍA
SAUERBRATEN
SEMILLAS DE ALCARAVEA
SEMILLAS DE CALABAZA
SEMILLAS DE GIRASOL
SHUMAI, AL VAPOR
SHUMAI, FRITO
SORBETE
SORBETE, CUALQUIER SABOR
SOYA YOGUR, CON SABOR
SOYA YOGUR, NATURAL
TABULE
TALLARINES, ARROZ, COCIDOS
TALLARINES, CELOFÁN, COCIDOS
TALLARINES, HUEVO, COCIDOS
TALLARINES, SESOBA, COCIDOS
TANGERINA
TERNERA, COCIDA, ESPALDILLA
TERNERA, LOMO FAJITA, COCIDO
TERNERA, MOLIDA, COCIDA
TERNERA, SIRLOIN, COCIDO
TERNERA, SIRLOIN, FAJITA, COCIDO
TERNERA,PECHO, FAJITA,COCIDO
TIRAS VEGETARIANA PARA DESAYUNO
TOCINO, COCIDO, CANADIENSE
TOCINO, COCIDO, CROCANTE
TOFU, BAJO EN GRASA
TOFU, FIRME, LIGHT
TOFU, FIRME, REGULAR
TOFU, SUAVE, REGULAR
TORONJA
TORTILLA, HARINA
TORTILLA, HARINA, SIN GRASA
TORTILLA, MAÍZ
TORTILLA, TRIGO INTEGRAL
TOSTADAS MELBA
UVAS
VERDURA, SO FRITA, SIN SALSA
YOGUR, BAJO EN GRASA, CON AZÚCAR, SABOR
YOGUR, BAJO EN GRASA, CON AZÚCAR, SABOR FRUTA
YOGUR, BAJO EN GRASA, NATURAL
YOGUR, HELADO, BAJO EN GRASA
YOGUR, HELADO, SIN GRASA, CON AZÚCAR
YOGUR, HELADO, SIN GRASA, SIN AZÚCAR
YOGUR, LIGHT, CON DULCE ARTIFICIAL
YOGUR, NATURAL, LECHE ENTERA
YOGUR, SIN GRASA, CON SABOR, CON AZÚCAR
YOGUR, SIN GRASA, NATURAL
YOGUR, SIN GRASA, SABOR FRUTA, CON AZÚCAR
ZANAHORIAS, COCIDAS
ZANAHORIAS, CRUDAS
ZARZAMORAS

Español